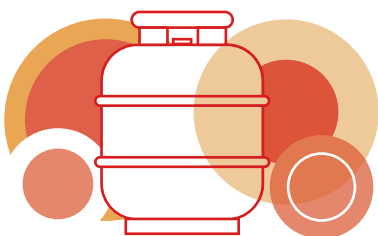
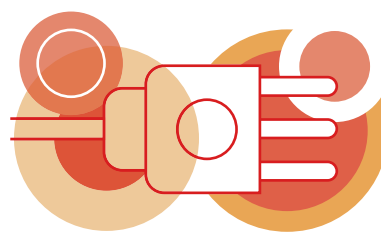
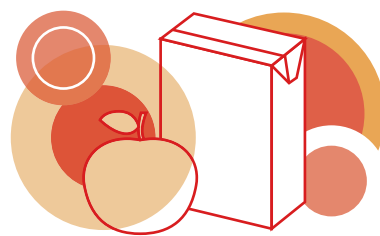
INFORMAÇÃO
extra.globo.com
EXTRA
SEGUNDA EDIÇÃO
RIO DE JANEIRO
DOMINGO, 1 DE MAIO DE 2022
ANO XXV
NÚMERO 9.382
R$ 4

ANOTE E POUPE
40 DICAS PARA FUGIR DOS VILÕES DA INFLAÇÃO

Combustível: nem sempre a distância mais curta fará consumir menos gasolina ou álcool. É preciso atenção!

Gás de cozinha: deixar alguns alimentos de molho por até 12 horas ou usar panela de pressão ajuda a gastar menos

Energia elétrica: sabe aquela luz do stand by? Pois é, ela consome. Tente tirar os aparelhos da tomada após usar

Alimentos: defina quanto vai gastar antes de ir ao mercado e evite ao máximo fazer compras quando estiver com fome. **PÁGINA 12**

CARLOS SALES

canal

Demolidor de limites

Modelo, atleta, ex-BBB e apresentador, Fernando Fernandes estreia à frente do "No limite", na próxima terça-feira. Acostumado a desafios, ele se orgulha de ter ajudado outras pessoas com deficiência a praticar esportes e ultrapassar barreiras: "É o propósito da minha vida!".

FOTOS REPRODUÇÃO

VEJA O QUE FAMOSOS FAZIAM ANTES DA FAMA

Retratos da Vida

NEYMAR IN LOVE

REPRODUÇÃO / INSTAGRAM

Após nove meses de um relacionamento tranquilo e sem cobranças, o atacante e Bruna Biancardi resolveram trocar alianças de compromisso. **PÁGINA 18**

JOGO EXTRA

Fernando Diniz fecha com o Flu

MARCELO THEOBALD

Com passagem pelo clube em 2019, o técnico retorna para substituir Abel Braga.

Veja brinquedos que estimulam o cérebro

Especialistas apontam opções baratas que fazem bem às crianças e aos pais. **BEM-VIVER, PÁGINA 8**

Viúva de bandido tem segurança especial

Júlia Lotufo, viúva do ex-capitão do Bope e miliciano Adriano da Nóbrega, tem segurança da Core, da Polícia Civil, 24 horas por dia. **PÁGINA 7**

Temporal: uma pessoa morre em São Gonçalo

PÁGINA 5

Homem mata a mulher em Vila Isabel

PÁGINA 7

Quer comprar a camisa do seu time com 15% de desconto? Acesse extra.globo.com/promocao e saiba como.

No endereço, confira como aproveitar o cupom do site Cariocas F.C. para esses e outros produtos licenciados.

Grana Extra

PROMOÇÃO

Depilação definitiva com descontão para as leitoras

Economize 25% nos serviços a laser em axilas, meia perna, virilha comum ou buço

Sempre é tempo de ficar com a pele depilada e pronta para qualquer ocasião. As leitoras que desejam se livrar dos pelos de uma vez por todas devem ficar de olho nos cupons da parceria com a rede Pello Menos aqui na "Grana EXTRA". Os descontos valem para os serviços de depilação a laser, lançamento da rede que é referência no setor.

O cupom de desconto publicado aqui na página 2 dá às leitoras uma economia de 25% nos seguintes serviços de depilação a laser: axilas, meia perna, virilha comum e buço. O tratamento é realizado entre cinco e dez sessões, e o valor pode ser parcelado em até dez vezes em qualquer cartão de crédito.

O benefício é válido para todas as mulheres, já que a rede Pello Menos dispõe de três tecnologias em manípulos diferentes. Os lasers oferecidos são o Nd:Yag utilizado de forma bastante segura e eficaz para peles negras; o Diodo, que atende desde as peles claras até as um pouco mais pigmentadas; e o Alexandrite, que, por fim, é recomendado apenas para as peles mais claras. A promessa é de maior segurança às clientes, além de resultados mais rápidos e satisfatórios.

— Temos os melhores lasers do mercado para cada biotipo, respeitando suas especificidades e oferecendo

NÃO PERCA!

O tratamento é feito entre cinco e dez sessões, com valor parcelado em 10X

um tratamento altamente personalizado — explica Regina Jordão, CEO da rede.

Os cupons são para as unidades de Bangu, Campo Grande, Largo do Bicão, Uruguai-Tijuca, Botafogo, Leblon, Centro de Niterói, Shopping Partage em São Gonçalo e Petrópolis. Veja os endereços e o regulamento em extra.globo.com/promocao.

FOTOS DE DEPILAÇÃO

TODAS AS PELES O Pello Menos tem três tecnologias a laser em manípulos diferentes

GRUPO GLOBO
INFORMAÇÃO EXTRA
CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO
PRESIDENTE **JOÃO ROBERTO MARINHO**
VICE-PRESIDENTES **JOSÉ ROBERTO MARINHO E ROBERTO IRINEU MARINHO**

O EXTRA É PUBLICADO PELA EDITORA GLOBO S/A.
DIRETOR-GERAL **FREDERIC ZOGHAIB KACHAR**

DIRETOR DE REDAÇÃO E EDITOR RESPONSÁVEL **HUMBERTO TZIOLAS**

EDITORES EXECUTIVOS: **LETÍCIA SANDER** (Coordenadora) • **ALESSANDRO ALVIM** • **ANDRÉ MIRANDA** • **FLÁVIA BARBOSA** • **LUIZA BAPTISTA** • **PAULO CELSO PEREIRA** • **RODRIGO GOMES**

EDITORES: POLÍTICA **THIAGO PRADO** (thiago.prado@oglobo.com.br) • RIO **FÁBIO GUSMÃO** (fabiog@extra.inf.br) • ECONOMIA **LUCIANA RODRIGUES** (luciana.rodrigues@oglobo.com.br) • MUNDO **CLAUDIA ANTUNES** (claudia.antunes@oglobo.com.br) • BRASIL **CARLA ROCHA** (rocha@oglobo.com.br) • SAÚDE **ADRIANA LOPES** (adriana.diaslopes@sp.oglobo.com.br) • CULTURA **GABRIELA GOULART** (gab@oglobo.com.br) • ESPORTES **THALES MACHADO** (thales.machado@extra.inf.br) • FOTOGRAFIA **ANDRÉ SARMENTO** (asarmento@oglobo.com.br)

PRINCÍPIOS EDITORIAIS **EXTRA.GLOBO.COM/PRINCIPIOS-EDITORIAIS**

FALE COM O EXTRA
JORNALISMO - Atendimento ao leitor (021) 2534-4366, de 2ª a 6ª, das 6h30 às 17h, sábados, domingos e feriados, das 7h às 12h. Redação (021) 2534-5000.
Cartas: Rua Marquês de Pombal 25, Nível 3, Cidade Nova – CEP 20.230-240.
PUBLICIDADE Noticiário (021) 2534-4310. Classificados (021) 2534- 4333.

VENDA AVULSA Estado do Rio, São Paulo, Minas Gerais e Espírito Santo.
Segunda-feira a sábado: R$ 2. Domingo: R$ 4. Para ter o EXTRA em seu ponto de venda, escreva para vendasavulsas@edglobo.com.br. As matérias publicadas podem ser compradas na Agência O Globo (2534-5777). **O EXTRA É ASSOCIADO ANJ - IVC - GDA - WAN - SIP**

NA AVENIDA E NA VIDA

ANA BRANCO

EXU TODO TRABALHADO NO BEM

Ator que encarnou orixá pela Grande Rio se dedica a projeto social

Flávio Trindade
flavio.trindade.rpa@edglobo.com.br

Na última semana, os nomes Demerson D'alvaro e Exu estiveram entre os mais falados nas ruas, assim como pesquisados na Internet. E não é para menos, a fantástica performance do ator como o orixá na Comissão de Frente da Acadêmicos do Grande Rio foi fundamental para a escola de Duque de Caxias encerrar o jejum e conquistar o inédito título do carnaval após mais de 30 anos no Grupo Especial. Mas para além do samba e da arte, ele também joga em outras frentes. Uma delas é o Projeto Social Marimba, que ajuda garotos da periferia em busca do sonho de se tornarem jogadores profissionais. A ação é desenvolvida na Vila Olímpica de Honório Gurgel, na Zona Norte do Rio. A ideia da escola era desmistificar a imagem de Exu como uma força negativa, e Demerson também é um personagem devoto do bem na sua rotina pessoal.

O próprio foi um garoto atrás do sonho de ser jogador de futebol. Nascido e criado em Honório, ele atuava como goleiro e fez as divisões de base em diversos clubes, o mais emblemático sendo o São Cristóvão. Chegou a fazer uma peneira no Fluminense, mas não foi aprovado. Ironia do destino, acabou levantando uma taça de campeão neste ano por uma Tricolor, a de Caxias.

Após se profissionalizar e jogar em times como Artsul e Japeri, ele desistiu da carreira de atleta e migrou dos campos para as passarelas, como modelo e, depois, ator. O projeto Marimbas então surgiu para que ele pudesse proporcionar a jovens sonhadores a oportunidade que faltou a ele em sua juventude:

— A ideia nasceu da vontade de ajudar outros garotos de onde eu nasci e cresci, por conta de eu ter contato hoje em dia com dirigentes, jogadores

UMA FORCINHA

Demerson D'alvaro ajuda meninos a seguirem a carreira de jogador de futebol

e empresários. É muito difícil um garoto sem ajuda chegar à carreira de jogador de futebol. Eu sei como é porque eu fui um deles. No começo foi muito difícil, mas, com muito trabalho, a ação no fim de 2019 começou a crescer.

Criado em 2018, o Marimbas é sediado na Vila Olímpica de Honório e atende diretamente 50 jovens atletas, que recebem estrutura para treinos e jogos amistosos para olheiros de clubes. Além disso, costuma dar oportunidades a participantes de outros projetos sociais, que não têm a mesma visibilidade, para mostrarem seu talento em busca de uma chance.

— Tem outros projetos que a gente abraça, quando temos alguma peneira ou jogo importante. A ideia é eles terem essa oportunidade de mostrar talento — explicou.

Quanto ao nome Marimbas, a escolha é uma homenagem ao pai de Demerson. Falecido há quatro anos, Carlos Antônio deixou no filho uma herança de samba no pé e desejo por ajudar ao próximo, já que também liderava projetos sociais para auxiliar meninos a conseguirem oportunidades.

— O apelido dele era Marimba, nascido e criado na região do Engenho de Dentro e amante de carnaval. Meu pai também tinha projeto de escolinhas sociais de futebol e me deixou esse legado de ajudar a garotada, foi uma inspiração para mim.

FOTOS REPRODUÇÃO

No alto, Demerson. Logo acima, imagens do projeto em Honório Gurgel e do ator com a esposa, Isadora

HISTÓRIA DE AMOR INSPIRADORA

Para interpretar o Exu da Grande Rio na Sapucaí de forma tão grandiosa, Demerson teve uma ajuda fundamental dentro de casa. A esposa Isadora Neves é praticante e estudiosa do candomblé e indicou livros sobre a religião para que o marido estudasse para compor o personagem. Além disso, ela auxilia o marido sempre que possível no projeto social.

A história de amor do casal começou há cinco anos, quando se conheceram em uma festa. Mas poderia ter sido antes. Também do mundo do samba, Isadora esteve presente no desfile do Salgueiro em 2016, assim como Demerson, mas não se cruzaram.

— Ele fazia parte da Comissão de Frente como Exu Catiço e eu estava em outra ala. Não nos encontramos em nenhum ensaio nem durante o desfile. Nos conhecemos anos depois em uma festa e descobrimos que havíamos desfilado em 2016. Era o destino — comenta ela.

PREVISÃO DO TEMPO

Chuvoso de manhã. Aberturas de sol à tarde e pancadas de chuva que vão até a noite.

HOJE

Min 21°
Max 26°

LUA NOVA

AMANHÃ

Min 20°
Max 32°

TERÇA

Min 20°
Max 21°

Passatempo

Cruzadas

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Trabalho final do doutorando / Defensor da volta do regime que precedeu a República, no Brasil / "Quem sai aos seus não (?)", dito / A bebida da cuia / A banda de internet de alta velocidade / Norma jurídica que responsabiliza empresas que lesem a Administração Pública / Alojamento de tropas (mil.) / Doce de amendoim / Divisão do mês / Interjeição típica da fala mineira / A dieta que exclui todo alimento de origem animal / Vir à tona d'água / Navio como o Santa Maria (Hist.) / Azulado / Imagem que popularizou Gretchen na web / Maurice (?), compositor de "Bolero" / Tribunal trabalhista / Opõe-se ao espiritual / (?) Ramos: presidiu o país por quase 3 meses, entre 1955 e 1956 / Amor de Peri (Lit.) / Órgão antidrogas (EUA) / Vitamina presente nos frutos cítricos / Que tem a forma dos monumentos de Quéops, Quéfren e Miquerinos / (?) Kilmer, ator (EUA) / Cercada por tropas / Unidade do rebanho bovino / Produz / Alessandra Ambrosio, top model gaúcha / Função do torniquete, na hemorragia / Flor nativa do México / Altar-(?): é o principal da catedral / Sulcar (a terra) / Boi de pelo ruivo / Dotar de membros de voo / Terceira maior cidade da Colômbia / Urânio (símbolo) / Máquina do tecelão / Pintar de branco (o muro) / República Árabe do Egito (sigla) / "Piratas do Caribe: A Vingança de (?)", filme com Johnny Depp / Transpira / Associação de Tênis Profissional / Afeito a discussões escandalosas (pop.) / Capital e maior cidade de Gana / A Terra Prometida dos hebreus (Bíblia)

BANCO 3/atp — dea — rae — sua — tst. 5/nereu — ravel. 7/anilado — salazar. 23

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL

Condução (?), imposição para que se preste depoimento / Principal templo da paróquia (Catol.) / Conjunção alternativa (Gram.) / A área examinada pela proctologista / (?) Mahal, monumento indiano / Auge; máximo / Ramo da Economia afetado pela pandemia da covid-19 / Objetos úteis / Aeroporto paulistano / Prerrogativa / 1.150, em romanos / Carlos Nejar, poeta gaúcho / Liza Minnelli, atriz / Poesia lírica / Ave cujo macho choca os ovos / A verdade sem disfarces (pop.) / Ajustado; combinado / Aquela mulher / Força; vitalidade (fig.) / Cidade da província de Valparaíso, no Chile / Adoçante de remédios caseiros / Palavra de aprovação litúrgica / (?) Turner, cantora dos EUA / Lei (?), auge do antiescravismo (BR) / Assim, em espanhol / Soma, em inglês / Rei (?), figura símbolo do Carnaval / Beata; santeira / Plebe (?), banda / Modelo de camiseta / Othon Bastos, ator / Nome da 13ª letra / Edward Albee, teatrólogo dos EUA / Gracejar / Desaprovar sonoramente / Emissora fundada por Silvio Santos / Fruto associado ao chocolate em doces / Repetições / Alvo do combate do herói / Escassa / Atraso, em inglês / Reduz o tempo de duração (de algo) / Limite Sul do Estado do Tocantins / Seleção (abrev.) / A 7ª nota musical / Elba Ramalho, cantora da MPB / Barcos da marinha / Objetivo de campanhas anticorrupção / (?) Dakar, competição automobilística

BANCO 3/asi — lag — sum. 6/viceio. 10/suprassumo — viña del mar. 11/moralização. 24

9 erros

Sudoku

1			5			2		
		4			8			5
	3			7			6	
2			7			3		
		8			2			7
	9			6			1	
4			9			7		
		1			6			4
	8			5			9	

Respostas

1	6	9	5	4	3	2	7	8
7	2	4	6	1	8	9	3	5
8	3	5	2	7	9	4	6	1
2	1	6	7	8	5	3	4	9
3	4	8	1	9	2	6	5	7
5	9	7	3	6	4	8	1	2
4	5	3	9	2	1	7	8	6
9	7	1	8	3	6	5	2	4
6	8	2	4	5	7	1	9	3

Telefones

DIREITOS HUMANOS **100**
ATENDIMENTO À MULHER **180**
ATENDIMENTO À CRIANÇA **123**
ATENDIMENTO AO IDOSO **0800-2822-899**
POLÍCIA FEDERAL **194**
POLÍCIA CIVIL **197**
POLÍCIA MILITAR **190**
SAMU **192**
CORPO DE BOMBEIROS **193**
DEFESA CIVIL **199**
DEFENSORIA PÚBLICA DO RIO **129**
MINISTÉRIO PÚBLICO **127**
ALÔ ALERJ **0800-0220-008**
DETRAN-RJ **0800-0204-042 OU 3460-4040**
CEDAE **0800-2821-195**
LIGHT **0800-0210-196**
ENEL **0800-2800-120**
NATURGY **0800-0240-197**
PROCON-RJ **151**
SUPERVIA **0800-7269-494**
METRÔ **0800-5951-111**
BARCAS **0800-7211-012**
DETRO **2332-9535**
PONTE RIO-NITERÓI **0800-0229-333**
VIA LAGOS **0800-7020-124**
NOVA DUTRA **0800-0173-536**
LINHA AMARELA **0800-0242-355**
POLÍCIA RODOVIÁRIA FEDERAL **3503-9000**
RIOCARD **2127-4000**
DISQUE DENÚNCIA **2253-1177**
DISQUE CIDADANIA LGBT **0800-0234-567**
PLANTÃO JUDICIÁRIO **8868-1634**
PROCURADORIA TRABALHISTA **2332-9301**
PROCURADORIA PREVIDENCIÁRIA **233209312**
IBDD - INSTITUTO BRASILEIRO DE DEFESA DOS DIREITO DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA **3235-9290**
DISQUE SAÚDE **136**
DISQUE TRANSPORTES **2286-8010**
SALVAMAR **185**
ALCOÓLICOS ANÔNIMOS **2233-4813**
PROGRAMA RIO TRANSPLANTE **2264-9855**
DISQUE IPTU **2503-2003**
RECEITAFONE **146**
PREVI-RIO **2273-3000**
ALÔ, RIOTUR **2542-8080**
DISQUE RACISMO / INTOLERÂNCIA RELIGIOSA **2334-5577**
RIO ÔNIBUS **0800-8861-000**
RODOVIÁRIA NOVO RIO **3213-1800**
CENTRAL DE ATENDIMENTO AO CIDADÃO DA PREFEITURA DO RIO DE JANEIRO **1746**
CAIXA ECONÔMICA FEDERAL **0800-7260-101**
DISQUE TRANSPLANTE - PROGRAMA ESTADUAL DE TRANSPLANTES DO RIO **155**
HEMORIO **2332-8611 OU 2332-8612**

CARNAVAL 2022

Festa da retomada, no Morro da Urca, na próxima sexta-feira, terá show de Teresa Cristina e apresentação da campeã Grande Rio. Os ingressos estão disponíveis em www.ingressocerto.com/estandartedeouro2022

ESTANDARTE DE OURO CELEBRA O 50º PRÊMIO

Felipe Grinberg
felipe.grinberg@oglobo.com.br

No carnaval da retomada, uma festa não poderia ficar de fora: a premiação para os vencedores do Estandarte de Ouro. Neste ano, a celebração que encerra o calendário da folia completa a marca de 50 edições e terá entre as atrações a apresentação de Teresa Cristina, com o show "Um Sorriso Negro".

Pela segunda vez consecutiva, a Acadêmicos do Grande Rio venceu o prêmio de melhor escola do Grupo Especial. Em 2022, a tricolor de Duque de Caxias também faturou outros quatro Estandartes de Ouro, além do tão sonhado primeiro campeonato, ao contar a história de Exu na Sapucaí.

DUAS VEZES

Grande Rio venceu o prêmio de melhor escola pelo segundo ano seguido

Nota 10 neste carnaval, a premiada "Invocada", a bateria da escola de Caxias, estará presente na premiação e fará um grande show para o público. O Império Serrano, vencedor do prêmio de melhor agremiação da Série Ouro, também participará da celebração.

Jurado do Estandarte de Ouro e apresentador da festa, o jornalista Leonardo Bruno celebra o reencontro da premiação com os artistas do carnaval.

— Essa festa será muito especial e emocionante. O primeiro evento cancelado, em março de 2020, foi justamente a festa do Estandarte de Ouro. É muito emocionante ter esse reencontro. É a celebração dos sambistas do carnaval carioca. É muito bonito ver os jornais O Globo e EXTRA terem uma marca antiga e pulsante valorizando os artistas daquela que é a nossa maior festa popular — diz.

SÉRIE OURO

Império Serrano, eleita a melhor do antigo Grupo de Acesso, estará na festa

A celebração será na próxima sexta-feira, às 20h, no Morro da Urca, na Praia Vermelha, um dos pontos turísticos mais visitados da cidade. A premiação é realizada pelos jornais EXTRA e O Globo, com apresentação da Refinaria Refit e patrocínio do Invest.Rio.

Os ingressos estão disponíveis no site www. ingressocerto.com/estandartedeouro2022. Para assistir à cerimônia e ao show na pista, os interessados podem adquirir a entrada inteira por R$ 70 — ou o ingresso solidário no valor de R$ 50, mediante a doação de 1kg de alimento — e a meia-entrada por R$ 35. O passe do bondinho já está incluído no valor dos ingressos.

ALEXANDRE CASSIANO/23.04.2022

Com desfile em homenagem a Exu, Grande Rio conquistou seu primeiro título e foi eleita a melhor escola pelo júri do Estandarte

GUITO MORETO/22.02.2022

Comissão de frente da Mangueira: troca de roupa rápida

Comissão de frente

A comissão de frente da Mangueira, que arrancou aplausos do público com a troca de roupa em um piscar de olhos — e ganhou o Estandarte na categoria—, se apresentará na festa, assim como Wic Tavares, intérprete da Unidos da Tijuca e vencedora do prêmio Revelação. O público também poderá acompanhar de perto a apresentação dos sambas da Viradouro e da Mocidade, que foram premiados nas categorias inovação e samba-enredo, respectivamente.

Na festa, o baluarte da Mangueira Hélio Turco receberá o prêmio especial de 50 anos do Estandarte de Ouro por sua contribuição ao carnaval carioca. A trajetória do compositor, que também é presidente de honra da escola, se confunde com a das cinco décadas do prêmio. Entre suas criações, está o samba-enredo sobre o centenário da Abolição, "100 anos de liberdade, realidade ou ilusão", escolhido como o melhor do século 20.

Chuva provoca morte e estragos

Uma frente fria que passou pelo Rio na noite de sexta-feira e o dia de ontem provocou chuvas fortes e transtornos em vários pontos do estado. De acordo com o Corpo de Bombeiros, foram registradas mais de 215 ocorrências, entre elas, 46 salvamentos de pessoas (11 delas só na cidade do Rio), 81 cortes de árvores, 28 deslizamentos/desabamentos e 64 alagamentos. Em Monjolos, distrito de São Gonçalo, uma pessoa morreu e quatro foram resgatadas com ferimentos após o carro em que os cinco estavam cair em um valão.

Já na capital, 38 sirenes foram acionadas em 24 comunidades, a maior parte delas na Zona Oeste, onde houve o maior acumulado de chuva. O rio das Pedras, na Freguesia, transbordou, e na Praça Seca, um deslizamento de terra destruiu quatro casas. Segundo a Defesa Civil, não houve feridos. A situação em Barra de Guaratiba também ficou crítica. O bairro, que no início de abril já tinha sido muito castigado, enfrentou mais um dia de alagamentos. Em Jardim Maravilha, muitos moradores perderam tudo mais uma vez. Na Zona Norte, não foi diferente. Logo pela manhã, a Autoestrada Grajaú-Jacarepaguá foi interditada após deslizamento de uma encosta.

Em Rocha Miranda, Bangu, Campo Grande e Madureira, carros e pedestres se depararam com pistas e calçadas alagadas. Em Coelho Neto, um homem foi fotografado usando uma prancha para atravessar a rua. O rio Acari transbordou e inundou as ruas do bairro e da Fazenda Botafogo. O Hospital Municipal Ronaldo Gazolla, que foi referência no tratamento contra a Covid-19, foi atingido. Ainda em Acari, um ônibus ficou preso na ponte que liga o bairro ao Morro da Pedreira. Bombeiros resgataram os passageiros. Em Angra dos Reis, 54 pessoas ficaram desabrigadas.

DIVULGAÇÃO/PREFEITURA DO RIO

Na Praça Seca, duas casas foram totalmente destruídas

NATUREZA

Pesquisadores estudam e tentam salvar os últimos exemplares de boto cinza que ainda conseguem sobreviver em alguns trechos da Baía de Guanabara

UMA ÁRDUA BATALHA CONTRA A EXTINÇÃO

FOTOS CUSTÓDIO COIMBRA

Ana Lúcia Azevedo
ALA@oglobo.com.br

Num recanto de mar onde o passado de paraíso tropical da Baía de Guanabara persiste, uma fêmea de boto-cinza nada junto a um filhote recém-nascido. O único som é o do esguicho da respiração dos cetáceos na superfície. A água parece um espelho, e o tempo, como se tivesse parado. Movimento só o dos botos, que fazem acrobacias na paisagem emoldurada pela Serra dos Órgãos, a mesma cena que há séculos encanta gerações.

Já não chegam a 30 os botos da Guanabara. E eles mostram os desafios de sobrevivência da própria baía. A fêmea é o boto mais velho, e o filhote, o bebê mais novo, explicam cientistas do Laboratório de Mamíferos Aquáticos e Bioindicadores da Faculdade de Oceanografia da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Há três décadas, o laboratório estuda e busca salvar os botos-cinza (sotalia guianensis) da Guanabara. Existe esperança, mas o portal do tempo onde os botos resistem se estreita à medida em que a poluição da água e sonora avançam.

— As águas da Guanabara ainda guardam imensa riqueza, mas as agressões só aumentam e afetam a todos nós. Os botos, animais do topo da cadeia alimentar, são as suas sentinelas e o seu maior símbolo. A poluição que os afeta também nos atinge. Salvar os oceanos é salvar a nós mesmos, e é possível — destaca José Lailson Brito Junior, oceanógrafo, doutor em biofísica e um dos fundadores e coordenadores do laboratório.

A fêmea, apelidada de Titia pelos cientistas, tem mais de 20 anos, já está próxima do fim da vida, pois sua espécie não costuma passar dos 30. Ela nunca teve filhotes, mas, como as fêmeas de sua espécie, participa da criação dos bebês do grupo.

O bebê é o primeiro nascido este ano e, como a maioria dos botos da Guanabara, tem reduzida chance de chegar a 6 ou 7 anos, idade em que começam a se reproduzir, afirma Alexandre de Freitas Azevedo, especialista em comportamento e bioacústica de cetáceos. Essa morte precoce que torna mais próxima a extinção da espécie.

> **«A poluição que os afeta nos atinge. Salvar os oceanos é salvar a nós mesmos»**
> **Lailson Brito Junio**
> Oceanógrafo

Em seu canto de mar, o grupo de Titia e do bebê, que ainda não foi "batizado" pelos pesquisadores, trabalha em conjunto para capturar peixes. Também coopera para a proteção. O bebê está sempre colado na mãe e em algum adulto, nada o tempo todo sob a vigilância dos mais velhos.

Mas alguns botos apresentam comportamentos peculiares na baía. Parecem se divertir capturando pedaços de lixo plástico com o focinho ou a ponta de cauda e os atirando para outros membros do grupo. Um jogo perigoso, que pode ser aprendizado de caça a cardumes, mas os expõe a engolir e sufocar com detritos.

Quando os primeiros europeus chegaram, os botos eram contados aos milhares. No século 16, o missionário francês Jean de Léry (1536-1613), autor de "História de uma viagem à terra do Brasil", escreveu que os botos "reuniam-se não raro em tão grande número em torno de nós e até onde alcançava a vista".

Os botos foram caçados à beira do extermínio, tiveram seu habitat progressivamente destruído. Porém, até o início do século 20 ainda eram relativamente comuns, ao ponto de estarem no brasão e na bandeira do município do Rio.

"O habitante mais curioso da nossa baía e considerado, até a presente data, como exclusivo da Guanabara: é o boto. (...)São os acrobatas da nossa baía, considerados pelos homens do mar como amigos", escreveu o naturalista e jornalista Armando Magalhães Corrêa (1889-1944), em "Águas Cariocas", coletânea de crônicas sobre a Guanabara do início dos anos 1930.

Porém, já na década de 1980 não havia mais que 400 animais. Em 1992, ano em que o laboratório foi fundado, esse número havia caído para pouco mais de cem. Em 2014, só 40 foram registrados pelos cientistas do laboratório.

Este ano, há no máximo três dezenas deles. São os últimos. E a vista quase já não os alcança. Vê-los se tornou prêmio, privilégio. Que pode acabar em breve.

BELEZA Pesquisadores tentam de tudo para que cenas como essa continuem a existir

Baía da Ilha Grande é um santuário

O boto-cinza prima pela discrição entre os cetáceos. Só se mostra por acaso, quase sempre quando vai à caça de peixes. Na Baía da Ilha Grande, porém, não consegue passar despercebido. Forma grupos com centenas de animais. Seu deslocamento não apenas pode ser ouvido quanto deixa o mar crespo com tanta agitação. Aves marinhas em profusão seguem o seu rastro para tentar pegar as sobras.

Com superfície duas vezes maior que a da Guanabara, a Baía da Ilha Grande se tornou o último lugar onde a espécie ainda encontra relativa paz em águas fluminenses. Eles podem ser observados em toda a extensão da baía. Mas têm seus próprios paraísos.

Um deles é a região de Tarituba, em Paraty, diz o pesquisador do Elitieri Santos Neto, veterinário especializado em cetáceos e especialista em ecologia e evolução.

REFLEXÕES

PADRE MARCELO ROSSI
Padre Marcelo Rossi é pároco do Santuário do Terço Bizantino
D. Fernando Figueiredo é bispo de Santo Amaro
Mais informações www.padremarcelo.com.br

São José Operário, nos ilumine!

Amados, um abençoado domingo a todos nós! Hoje é um dia especial, em que lembramos a perda de um grande ícone do esporte mundial, nosso eterno Ayrton Senna. E o dia que lembramos de todos os trabalhadores do mundo, porque é o dia de São José Operário.

Em 1955, o Papa Pio XII oficializou o dia primeiro de maio em honra a São José Operário, perante milhares de pessoas na Praça São Pedro, lembrando dos trabalhadores de todo o mundo. Na ocasião ele disse: "Queremos reafirmar em forma solene a dignidade do trabalho, a fim de que inspire na vida social as leis de repartição de direitos e deveres. São José foi dado à humanidade para exprimir as adoráveis perfeições do Pai, para ser a sua imagem aos olhos do filho de Deus. Essa é a santidade desse grande santo, que deus criou com suas mãos, para representar a si mesmo ao seu filho". Por isso, hoje, vamos orar de todo o nosso coração por todas as pessoas que trabalham, que se esforçam diariamente para levar o sustento aos seus dependentes. E, além disso, oremos também de forma muito especial por todos que buscam uma colocação no mercado de trabalho.

Estamos atravessando tempos difíceis. A crise econômica causada pela pandemia provocou muitas demissões, elevando de forma considerativa o número de desempregados. Nada é mais nobre e merece nosso respeito de que um ser humano esforçado e trabalhador! Infelizmente, muitos não tem emprego, outros tantos profissionais são sub utilizadas e muitos não estão felizes em seus trabalhos, mas Deus nos deu um protetor incrível, São José Operário, que vai iluminar e abençoar nossos trabalhos e nossa vida profissional. Vamos colocar amor em tudo aquilo que fizermos, para que a realização esteja presente em nossos projetos!

24 HORAS

Viúva de Adriano protegida pela Core

Vera Araujo
vera.araujo@oglobo.com.br

Viúva do ex-capitão do Bope e miliciano Adriano Magalhães da Nóbrega, Júlia Emília Mello Lotufo tem segurança 24 horas. O serviço não é prestado apenas por vigilantes da empresa privada do condomínio de luxo à beira-mar na Avenida Lúcio Costa, na Barra, onde ela mora. Desde junho do ano passado, três equipes de policiais civis da Coordenadoria de Recursos Especiais (Core), grupo de elite da Polícia Civil, se revezam em carros da corporação e montam guarda na garagem do prédio dela. Júlia é ré em processo por lavagem dinheiro e organização criminosa, que teria Adriano como chefe do bando, antes de ele ser morto na Bahia, em 2020.

Há dez meses, Júlia procurou a Polícia Civil, oferecendo-se para colaborar com as investigações de homicídios praticados por um grupo de matadores de aluguel ligado à contravenção, bando inclusive integrado por Adriano. Partiu da delegada

DIVULGAÇÃO

Júlia e o ex-capitão Adriano

Ana Paula da Costa, chefe da Coordenadoria de Investigação de Agentes com Foro, cujo gabinete funciona no Ministério Público do Rio (MPRJ), levar a viúva do miliciano ao procurador-geral de Justiça, Luciano Mattos, a fim de fazer um acordo de colaboração premiada. O reforço na segurança dela foi uma decisão da Secretaria Estadual de Polícia Civil, devido ao risco, à época, de algum atentado contra ela por conta da delação.

Ela havia se comprometido a testemunhar sobre crimes de que tomou conhecimento durante a união com Adriano, apontado pelo MPRJ como chefe do Escritório do Crime, grupo de matadores de aluguel.

Preso chefe de quadrilha em Angra dos Reis

Agentes da Polícia Civil prenderam em flagrante, na sexta-feira, Raul Felisberto Neto, apontado como chefe de uma quadrilha especializada no furto de motos aquáticas e lanchas na região de Angra dos Reis. Ele foi encontrado na Praia do Recife, enquanto levava um dos equipamentos furtados para que fosse vendido para um empresário.

Em Campos, polícia prende três suspeitos de homicídio

Três homens foram presos na sexta-feira, em Campos dos Goytacazes, no Norte Fluminense, em cumprimento a mandados de prisão temporária pela crime de homicídio. Eles são suspeitos de participar de um assassinato em março, na mesma cidade.

REPRODUÇÃO/REDES SOCIAIS

Samy foi preso ontem pela morte da mulher, Ayend, em Vila Isabel

‘Tava tenso’, escreveu vítima antes de ser morta

Isabela Aleixo
isabela.aleixo@extra.inf.br

O homem que era procurado pela morte da mulher em Vila Isabel, na Zona Norte do Rio, foi preso ontem. A funcionários, Samy Foaud Hammad admitiu que assassinou Ayend Cristine Nascimento Hammad, cujo corpo foi encontrado no apartamento do casal na sexta-feira. Samy foi achado num hotel em Petrópolis, na Região Serrana. De acordo com amigos e parentes, Ayend pediu o divórcio recentemente, mas Samy não aceitava a separação.

Ayend Cristine, de 31 anos, era estudante de Pedagogia. Num grupo de mensagens com amigas, no início da madrugada de sexta-feira, ela escreveu: “Tava tenso aqui a situação em casa”. Ela ainda contou que havia sido chamada de “puta, vaca interesseira” pelo marido e que teria respondido a ele.

A última visualização no aplicativo de mensagens de Ayend foi às 2h46 da madrugada de sexta-feira. À tarde, seu corpo foi encontrado, com sinais de estrangulamento e o rosto desfigurado por agressões. Ayend deixa dois filhos que teve com Samy, de 6 e 4 anos.

Ontem, enquanto estava no IML para fazer o reconhecimento do corpo da irmã, o autônomo William Nascimento mostrou um dente que teria sido arrancado de Ayend por Samy:

— Infelizmente perdi minha irmã numa atrocidade de um cara que nunca se mostrou violento. Olha tamanha violência, ele arrancou um dente da minha irmã. Não sei como. Felizmente, ele está preso já. Graças a Deus por isso. Ele tem que pagar por isso que ele fez.

Pesquisa americana comprovou que determinados brinquedos estimulam o bem-estar e a concentração.

Redução do estresse é outra qualidade dos objetos encarados normalmente apenas como forma de distração.

Bem-viver

DIVERSÃO É COISA SÉRIA

REPRODUÇÃO

Spinner ajuda a focar em uma ação

Squishmallow é um convite para abraço apertado

Cubo infinito: mais foco e criatividade

Brinquedos fazem bem ao cérebro

Ciência atesta o impacto dos objetos na redução da ansiedade das crianças

Evelin Azevedo
evelin.machado@infoglobo.com.br

Brincar é coisa séria. Novos estudos comprovam que alivia a ansiedade e ativa a memória em crianças e adultos. Conduzida pela The National Institute for Play, organização americana sem fins lucrativos, uma pesquisa foi além e detalhou o papel de brinquedos específicos na saúde cerebral. Lidar com objetos tridimensionais, como o cubo mágico, por exemplo, age no lobo frontal, a área executiva do cérebro. Os mais lúdicos, como bonecas, atuam no sistema límbico, das emoções. Abraçar um ursinho de pelúcia, por sua vez, libera uma série de neurotransmissores, como a endorfina, que acalmam e relaxam.

A relação estreita dos brinquedos com o cérebro foi deflagada por um dos maiores sucessos mundiais durante a pandemia, os fidget toys. Inicialmente criados para motivar o desenvolvimento de pessoas com Transtorno do Espectro Autismo, são brinquedos sensoriais que estimulam o bem-estar, a concentração e reduzem o estresse.

Apertar uma bolinha que se expande, usar os dedos para "estourar" uma bolha e ouvir o barulho que isso faz e ter uma pelúcia fofinha para abraçar sempre que sentir necessidade são algumas das atividades que geram sensação de conforto e tranquilidade em pessoas ansiosas. Deixar as mãos ocupadas executando uma tarefa repetitiva ajuda também a focar no presente e a se desligar do motivo que gera a ansiedade.

— Qualquer atividade que envolva trabalho manual faz com que a criança coloque o foco na brincadeira, minimizando efeitos da ansiedade no organismo, pois ela transfere a tensão para o que está fazendo — explica Ana Márcia Guimarães, do Departamento Científico de Desenvolvimento e Comportamento da Sociedade de Brasileira de Pediatria.

O impacto é observado tanto em adultos, quanto em crianças. Mas, no organismo em formação dos pequenos, é mais intenso, sobretudo no tratamento da ansiedade. Nas crianças, os sintomas se dividem em dois grupos, segundo a medicina. O primeiro são os chamados sinais internalizantes. Ou seja, pensamentos que ocupam as mentes das crianças o tempo todo, fazendo com que se preocupem em excesso com aquela questão. O segundo são os externantes, que se traduzem em agitações motoras e verbais: se mexer ou falar sem parar, roer unhas, balançar pernas, suar frio nas mãos, sentir o coração batendo mais rápido, ter dificuldade para dormir, entre outras sensações.

Assim como adultos, crianças podem ficar ansiosas quando estão na expectativa de algum acontecimento muito esperado — como o retorno às aulas ou a festa de aniversário — ou quando se deparam com algo que gere uma insegurança sobre o futuro — como a separação dos pais ou a ida ao médico. Apresentar os sintomas da ansiedade nesses contextos, e por um período compatível com a situação, é normal. E os brinquedos podem ajudar a aliviar a tensão que a expectativa gera.

Massinha: sensação de alívio

Fatores genéticos e sociais

Segundo Rochele Paz Fonseca, professora de Psicologia da PUC do Rio Grande do Sul e presidente da Sociedade Brasileira de Neuropsicologia, a ansiedade pode ter fatores genéticos e ambientais.

— Há fatores estressores que aumentam a chance de a ansiedade se manifestar em crianças, como pais ansiosos, cobranças sociais e escolares além do que conseguem corresponder, e autoestima reduzida — detalha.

Recentemente, a Força-Tarefa de Serviços Preventivos dos EUA, apoiada pelo governo americano, recomendou que as crianças a partir de 8 anos sejam avaliadas para ansiedade mesmo que não apresentem sintomas. O objetivo é diagnosticar preventivamente o problema e prevenir consequências negativas futuras. No Brasil, ainda não há orientações sobre o assunto.

A família deve ficar atenta a mudanças de comportamento das crianças, principalmente diante de situações que podem servir de gatilho. Ao notar que há algo de diferente, é preciso agir. O ideal é sempre procurar ajuda especializada, seja de um pediatra ou de um psicólogo, para avaliar os gatilhos que lavaram a criança a ficar ansiosa.

CUSTÓDIO COIMBRA / 15.02.2020

Campanhas de vacinação já deixaram o Brasil livre da doença

Sarampo volta a causar medo

De país livre de sarampo a novos surtos no Brasil: esse cenário se repete ano a ano para a doença desde 2018, quando o vírus se reintroduziu no país. Quatro anos depois, o risco permanece. Dados do Ministério da Saúde mostram que o país já registra 14 infectados no primeiro trimestre — 12 no Amapá e dois em São Paulo —, sem mortes. O número, no entanto, pode chegar a ser oito vezes maior, já que há mais 98 casos suspeitos no período.

Do total ainda em investigação, quase metade se encontra no estado paulista (48), há 13 no Pará e oito na Bahia. Entre os 668 casos registrados em 2021, o Amapá concentrou 527 deles, o que representa 78,8%. O Pará, notificou 115 (17,2%). No acumulado de 2018 a 2022, o Brasil registrou 39.356 diagnósticos, que resultaram em 40 mortes. Mais da metade delas ocorreram 2019, considerado o pico, com 20.901 notificações e 16 mortes.

Enquanto os casos voltam a assustar, caem as taxas de vacinação. Especialistas apontam causas diversas, entre elas: eventual falta de imunizantes, desinformação, horários de funcionamento de postos de saúde incompatíveis à rotina de quem trabalha e até mesmo o movimento antivacina. A principal avaliação, porém, é de que o Brasil se tornou vítima do próprio sucesso.

— Hoje, o próprio sucesso das vacinas inibe, paradoxalmente, as pessoas a se vacinarem. Jovens pais não ouviram falar, não convivem com a doença. A percepção do risco diminui e essa urgência em vacinar, naturalmente, vai caindo — analisa o presidente do Departamento de Imunizações da Sociedade Brasileira de Pediatria e diretor da Sociedade Brasileira de Imunizações, Renato Kfouri.

O vírus causador do sarampo é o mais transmissível entre todos os agentes infecciosos já conhecidos, superando a variante Ômicron do coronavírus. Nesse sentido, um paciente pode contaminar de 15 a 18 pessoas, o que eleva o risco diante da baixa adesão.

Vida em Cristo

ALINE BARROS

Mais informações
www.alinebarros.com.br

"E voltaram os setenta com alegria, dizendo: Senhor, pelo teu nome, até os demônios se nos sujeitam. E disse-lhes: Eu via Satanás, como raio, cair do céu. Eis que vos dou poder para pisar serpentes e escorpiões, e toda a força do inimigo, e nada vos fará dano algum". (Lucas 10:17 a 19). Jesus está falando sobre coisas que te atacam frontalmente e de onde você menos espera. O diabo te ataca de forma sutil. Por isso, ele se referiu a serpentes e escorpiões.

Deus nos criou para reinar sobre a terra. Nós não fomos criados para perder, para sermos saqueados aqui na terra. Esses são valores preciosos. Quando perdemos algo, ficamos com gosto amargo. A lei da restituição diz que quando alguém toma algo de outra pessoa, esta pessoa tem que restituir 5x mais àquele de quem tomou.

Jesus nos deu autoridade. Ele nos CONCEDEU autoridade. Jesus nos deu esta autoridade, porém a nossa vida não condiz com a autoridade concedida. A autoridade é tua para parar todo poder do inimigo. Leia o que a bíblia diz em Filipenses 2:05 a 11.

Quando pararmos de viver uma vida de ofensa e passarmos a viver uma vida conforme a Palavra de Deus, vamos experimentar vitórias.

Expulsar significa desapropriar, desalojar alguém do espaço onde ele está. Foi para isso que Jesus nos entregou autoridade e poder. Então porque quando vêm a falência, a doença, a adversidade, a confusão, a tentação, o pensamento de morte, a angústia, você não usa da autoridade que Jesus te concedeu para determinar a tua vitória e fazer parar estas coisas?

O presidente Jair Bolsonaro discursou em Uberaba (MG) e voltou a mandar recados para o Supremo Tribunal Federal.

Ele disse ser preciso que "todos joguem dentro das quatro linhas da Constituição". Atritos ocorreram durante toda a semana.

EM FUGA DA METRÓPOLE

MÁRCIA FOLETTO

A carioca Célia Regina deixou a capital por causa da violência

Cada vez mais cariocas e paulistas deixam as capitais por causa da violência

Lucas Altino e Bruna Martins
brasil@oglobo.com.br

"O que temos nesta cidade é tão potente que não pensamos em voltar para a capital". Após ter saído criança do interior para viver na capital, Caio Nazaro, de 30 anos, rebobinou o tempo e fez o caminho de volta. Em março, ele deixou para trás os sonhos de morar em São Paulo para viver na minúscula Santo Antônio do Pinhal, com sete mil moradores, bem menor que Sorocaba, onde ele cresceu. Na bagagem, ele e a mulher levaram incríveis recordações do agito da Vila Mariana, um dos bairros mais boêmios da cidade, e gatilhos urbanos, memórias de assaltos recorrentes e até de sequestro.

Formado em Bioquímica, Caio é um dos milhares de desiludidos com as principais e mais populosas capitais do país, Rio e São Paulo, respectivamente com 6,7 milhões de habitantes e 12,5 milhões. Pesquisa do Datafolha, que ouviu 644 cariocas e 840 paulistanos entre os dias 5 e 7 de abril, revelou que mais da metade dos cariocas (59%) e paulistanos (55%) desejava deixar as capitais. Entre os inúmeros fatores, um se destacava: o medo da violência.

A partir da pandemia, o desejo de mudança de ares ganhou impulso. O Sindicato da Indústria da Construção Civil do Rio (Sinduscon-RJ) já sente a temperatura do fenômeno: no ano passado, a procura de moradores do Rio por casas no interior do estado teve alta de 27%. Em São Paulo, a porcentagem foi ainda maior: 37%.

> CRESCIMENTO
> **Imobiliária constatou que visitas a imóveis no interior de São Paulo tiveram aumento de 10%**

O presidente do Sinduscon, Claudio Hermolin, explica que o impacto desse êxodo foi ainda maior no Rio, que registrou aumento de 42% da locação de imóveis — para períodos superiores a 12 meses, o que exclui as temporadas — em cidades menores.

— Em São Paulo, já havia muitas cidades de interior bem estruturadas e um mercado mais aquecido. No Rio, o mercado imobiliário de primeira moradia era praticamente nulo, o aumento foi super expressivo — avalia Hermolin, que acredita que a tendência permanece após o fim da pandemia: — Há muito profissional liberal que percebeu que não precisava mais trabalhar no escritório. Além disso, o custo, a qualidade de vida e a segurança foram outros impulsionadores.

A imobiliária Quinto Andar enviou, com exclusividade ao EXTRA, um levantamento de que, no primeiro trimestre deste ano, mesmo com a queda da Covid, as visitas a imóveis no interior de São Paulo tiveram incremento de 10%. O interior paulista já atrai mais interessados do que a Região Metropolitana. Junto com o Instituto Talk, a imobiliária ainda fez uma enquete que apontou que 71% dos moradores de capitais e regiões metropolitanas do país também "se enxergam morando fora dos grandes centros urbanos no futuro".

Quando os bandidos ditam regras

Entre outras coisas, o Datafolha apurou que 64% dos moradores do Rio têm muito receio de ser vítima de assalto, contra 57% em São Paulo. Célia Regina, de 48 anos, não chegou a virar estatística, mas se mudou em janeiro para Teresópolis, na Região Serrana, porque não queria pagar para ver. Pesou na decisão o fato de a cidade, em 2017, ter sido considerada a mais segura do estado pelo Atlas da Violência, do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea). Professora de artes da rede pública desde 2002, Célia morou por 20 anos em Brás de Pina, na Zona Norte. Há muito tempo o bairro, dominado pelo tráfico, já não combina como o apelido de Princesinha da Leopoldina. Há relatos de barricadas nas ruas, homens fazendo rondas de moto e circulação de jovens armados com fuzis.

— Chegou a tal ponto que uma amiga recebeu o seguinte aviso do tráfico pelo celular: "quem usar branco vai queimar" — conta.

Célia se deu conta de que a violência mudou tudo e até mesmo as visitas eram orientadas a chegarem de carro com rádio desligado, vidros arriados e faróis baixos. A gota d'água foi ter visto pela janela de casa a execução de um policial.

— Nós passamos a pautar nossas ações pelo medo.

Armas e momentos de terror

Nos anos em que foi morador da cidade de São Paulo, Caio foi assaltado três vezes e até hoje não esquece do pânico que viveu, aos 19 anos, durante um sequestro relâmpago em 2011. Foram duas horas e meia de desespero pela Marginal Tietê, com gritos, xingamentos e ameaças.

— Um dos sequestradores falava que ia nos matar. Eu entreguei cartão de crédito, dei senha de tudo, e ainda ligaram para o meu pai pedindo mais dinheiro — recorda-se Caio, que acalma a cabeça do passado turbulento na paisagem bucólica do interior, ao lado da companheira que, atacada na rua por um ladrão de celular, passou a sofrer com ansiedade.

— Quando saíamos juntos e uma moto reduzia a velocidade, ela apertava a minha mão.

A pandemia tornou mais urgentes as mudanças radicais, e o criou a oportunidade que faltava. Regina Correa, de 41 anos, se prepara para deixar a cidade do Rio de Janeiro com marido e as filhas Alice e Júlia, de 11 e 3 anos. Médica especializada em radiologia mamária, ela conta que jamais imaginou, quando chegou à cidade em 2002 para estudar Medicina, que o medo e o estresse a afugentariam para o interior.

— Aqui no Rio é literalmente assim: você sai e não sabe se volta — diz Regina, que já não consegue evitar os maus pensamentos: — Eu nem sei dizer qual foi a última vez que saí à noite com a minha família para ir ao cinema. Minha mãe mora em Teresópolis e, quando está aqui, coloca a bolsa dentro de uma sacola plástica para evitar assaltos. E, antes de sair de manhã, consulto grupos e plataformas para saber como está o dia. É padaria assaltada, bala perdida que passa perto de você, a violência bate na sua cara. A sensação é de que logo você será o próximo.

ENTREVISTADO:

GIL JUNG
Apresentadora, influencer, escritora e musa

JOÃO ARRUDA
jarruda@expresso.inf.br

‘Não aguentava o sucesso da minha exposição’

Gil Jung lembra as crises que teve com o então namorado quando foi apresentadora e fala do canal bombado no YouTube

FOTOS DE FABRÍCIO GARCIA

Gil Jung é uma mulher multitarefa. Já foi apresentadora, capa de revista e agora comanda um canal no YouTube onde dá dicas sobre vários temas, inclusive boa forma e autoestima. Ela já recebeu até uma placa da plataforma por ter chegado a cem mil seguidores. A musa também é escritora, e lançou o livro “Como conquistar uma mulher bonita”. Ela conta que alguns gaiatos já até usaram as dicas que aprenderam no livro para tentar conquistá-la. Neste Papo Reto, ela também fala da pressão estética, de assédio e de cirurgias plásticas, além do projeto “Empina bumbum”.

«A maioria não imagina é que a conquista tem que ser de dentro pra fora»

Como está sendo sua experiência no YouTube? Fale um pouco sobre seu canal e o que está rolando nele.
Está sendo uma experiência de aprendizado e muito significativa pra mim. Lá eu faço de tudo um pouco. Me permito ser eu mesma, de uma forma leve, espontânea e descontraída com meus seguidores. Alguns são leais e me acompanham há longa data... Hoje em dia, tenho feito conteúdos bem caseiros, gosto de fazer lives no YouTube e deixar gravadas. Neste momento, estou numa maratona de games retrô, onde jogo e converso ao vivo com eles. Também estou com um projeto bem inovador, com foco nos homens, sobre conquista, com vídeos exclusivos no meu canal.

Qual tem sido o retorno do público com seu livro “Como conquistar uma mulher bonita”? Alguém já tentou usar as dicas para conquistar você?
O retorno tem sido bem especial. Recebo alguns feedbacks de homens que compraram e gostaram muito. Alguns pretendem usar como manual para conquistar a mulher que desejam... Tem os que compram para tentar me conquistar, sim, às vezes até perguntam antes se comprando o livro têm chance comigo... Mas o que a maioria não imagina é que a conquista tem que acontecer de dentro pra fora. Antes de pensar em conquistar alguém, é preciso conquistar a si mesmo.

De que forma você lida, atualmente, com a pressão estética? Já sofreu muito com isso, não é?
Sim, desde criança. Pode parecer loucura, mas eu lembro que eu era criticada pelo tamanho da barriga na infância. Acredito que isso mexeu bastante com minha cabeça, mas já ressignifiquei essa parte. Encontrei um equilíbrio. Depois de várias plásticas, mas encontrei...Hoje eu busco simplesmente me sentir bem. Eu me alimento bem e pratico atividades físicas pensando mais no meu bem-estar. A forma física é apenas consequência. Eu tinha o hábito também de não sair de casa sem maquiagem ou salto. Hoje, eu me libertei disso, sou mais eu. A sociedade que lute! (risos)

Quais são as suas melhores lembranças do tempo de apresentadora do Multishow?
Sem dúvida, quando viajamos com o “Diário quase secreto” mundo afora. Foram viagens internacionais incríveis! Foram histórias e experiências que vou levar para vida toda comigo.

Você chegou a ter problemas com o seu namorado na época, né?
Sim, mas foi logo no começo do “Diário quase secreto”. Ele era uma pessoa complicada, tinha problemas de insegurança, e por isso não aguentava o sucesso da minha exposição. Hoje eu consigo ver isso de forma bem clara, mas na época eu pensava que o problema era eu. A sociedade é complicada, a maioria das pessoas prefere julgar do que entender.

«O assédio é algo bem complicado. É comum, acontece toda hora»

E a questão do assédio, é muito complicada para você? Já passou por algum episódio traumático? Acontece muito nas redes sociais também?
O assédio é algo bem complicado, sim. É comum, acontece toda hora. É preciso estar sempre preparada, porque ele surge de diversas maneiras. E quando você menos espera e de pessoas que você não gostaria... Hoje eu sei lidar melhor com situações assim, mas tem dias e episódios que são mais difíceis de encarar, e acabam mexendo muito comigo. Mas o importante é que estou em dia com as minhas psicoterapias. E vida que segue pra mim.

Como é esse projeto “Empina bumbum”?
O projeto “Empina bumbum” foi desenvolvido por mim com o intuito de levantar a autoestima de homens e mulheres interessados em adquirir hábitos saudáveis em 21 dias. Fiz o lançamento juntamente com uma equipe de profissionais da área da saúde, com nutricionista e preparador físico. Nele, temos dietas semanais e treinos, podendo ser executados em casa ou na academia.

BERENICE SEARA
berenice@extra.inf.br

Extra Extra!

Com FILIPE VIDON filipe.vidon@infoglobo.com.br

Acompanhe a coluna pelo blog no site **extraonline.com.br**
Siga-nos no Twitter **@_extra_extra**
Mande notícias pelo WhatsApp **21 9 9962-6865**

A tesoura afiadíssima de Eduardo Paes

- No mexe e remexe do orçamento, até 6 de abril Eduardo Paes (PSD) já havia aberto R$ 5,19 bilhões em créditos suplementares na valente cidade do Rio.

- O vereador Chico Alencar (PSOL) foi olhar com lupa de onde o moço estava tirando esse dinheiro, em pleno ano eleitoral. E alguns dados, colhidos no Sistema de Informações Gerenciais (SIG), chamaram a atenção.

- Um deles foi o cancelamento de R$ 149,2 milhões na ação "Transferência de renda direta" — responsável pelo Cartão Família Carioca. A dotação prevista na LOA era de R$ 205 milhões.

- Ou seja, foram cortados cerca de 75% do seu orçamento.

- Outro corte cruel foi o de R$ 67,3 milhões para "Educação integral". A ação ficou praticamente a zero. Ainda teve o cancelamento de R$ 44,3 milhões na ação "Conectividade" — e o acesso à internet nas escolas perdeu 73% do orçamento.

- Acha pouco? "Apoio e fomento à produção cultural" perdeu R$ 29,7 milhões e ficou com R$ 6 milhões. E com o cancelamento de R$ 18, 7 milhões, a "Consolidação de áreas reflorestadas" também só viu sobrar R$ 6 milhões de seu orçamento.

Diário das pracinhas

- As ações que mais receberam recursos no remanejamento orçamentário no Rio até o início de abril foram as de zeladoria — E bem que a cidade estava precisando!

- Mas, por outro lado, elas são também as que mais enchem os olhos do eleitor, claro.

- E as urnas estão logo ali na esquina, em outubro.

- "Conservação de logradouros"; "Revitalização de vias públicas"; "Recapeamento de asfalto" (o ouro negro em tempos de campanha eleitoral!); "Implantação de parques urbanos"; e "Reforma e criação de praças públicas" (olha as pracinhas aí, gente!) tiveram um reforço de mais de R$ 886 milhões.

ECONOMIA CRIATIVA **O Circuito Carioca de Artes e Culturas levará aos Jardins do Museu da República uma amostra da criatividade dos Artesãos e da Economia Criativa carioca, entre outras atividades gratuitas até às 18h.**

TEATRO **A cerimônia de reabertura do Teatro Municipal Café Pequeno, no Leblon, terá início às 17h, com um cortejo saindo da Praça Antero de Quental em direção ao teatro.**

Pontos positivos

- Mas o Sistema de Informações Gerenciais (SIG) da Prefeitura do Rio também apontam remanejamentos importantes — como, por exemplo, em ações que contribuem para o controle de enchentes.

- "Obras de contenção e drenagem em encostas" e "Obras de macrodrenagem e manutenção dos sistemas de manejo de águas pluviais" receberam reforços na ordem de R$ 110 milhões.

- Ações voltadas ao "Apoio psicossocial" e "Proteção social de média e alta complexidade" também ganharam um empurrãozinho de cerca de R$ 50 milhões.

- A soma é muito relevante — até porque, o orçamento previsto para a área era bem baixo.

- Houve também um reforço de R$ 35 milhões para "Territorialização da cultura".

- Neste caso, foi tudo. Não havia orçamento para a ação.

Férias!!

- A partir de amanhã — e até o dia 23 de maio — a colunista que vos escreve estará de férias.

- E esta coluna também. Ela volta a ser publicada na terça-feira, dia 24. Até lá!

Apesar da inflação estar avançando em várias áreas, há segmentos em que dura menos, como no de alimentos in natura.

A maior preocupação, segundo especialistas, é o setor de energéticos, que engloba combustíveis e energia elétrica.

PARA SAIR DO VERMELHO

Veja como economizar com gás, gasolina, comida e energia

Perda do poder de compra está em níveis recordes: EXTRA te ajuda a driblar vilões da inflação

Ana Clara Veloso
ana.veloso@extra.inf.br
Julia Noia
julia.silva@oglobo.com.br
Letícia Lopes
leticia.oliveira@oglobo.com.br

O poder de compra do brasileiro no segmento de combustíveis é o menor em mais de uma década. Levantamento do Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos (Dieese/subseção da Federação Única dos Petroleiros) mostra que, com o salário mínimo a R$ 1.212, é possível comprar cerca de 11 botijões de gás de 13 quilos, abaixo dos 16 botijões em 2012. Na gasolina, em 2022, são em média 167 litros, volume inferior aos 227 litros de dez anos atrás. E no diesel, os atuais 180 litros estão muito aquém dos quase 300 litros do período anterior. A pesquisa usa dados de preços de combustíveis, convertidos em dólar, da Agência Nacional de Petróleo, Gás Natural e Biocombustíveis (ANP).

EFEITO CASCATA

Alta no preço dos combustíveis impacta toda a cadeia produtiva

— Gás de cozinha, óleo diesel e gasolina são derivados de petróleo. Petróleo é uma commodity que é negociada internacionalmente. E o preço subiu mais de 50% nos últimos seis meses. Isso provocou o encarecimento de todos esses produtos — explica Mauro Rochlin, professor de Economia da Fundação Getúlio Vargas (FGV).

A Petrobras implantou, em outubro de 2016, uma política de preço de paridade de importação, com reajustes dos combustíveis com base nas cotações internacionais do petróleo, variação cambial e custos de importação de derivados. Desde então, segundo a Federação Única dos Petroleiros (FUP), a gasolina nas refinarias acumulou reajustes de 157,3%; o diesel, de 157,6%; e o GLP, de 349,3%. No mesmo período, o salário mínimo subiu apenas 37,7%.

— O aumento dos combustíveis vem acontecendo mundial e localmente. Estamos há dois anos em um período excepcional, por conta da pandemia, de interrupção das redes globais. E agora tem o conflito entre Rússia e Ucrânia que impacta a geração e a distribuição de combustíveis. Geograficamente é distante, mas há muito tempo a gente vive num mundo de cadeias globais e integradas — explica a professora de Economia Vivian Almeida, do Ibmec.

Embora grande produtor mundial de petróleo e derivados, o Brasil apareceu em março deste ano na quarta pior posição (atrás da Venezuela, Ucrânia e África do Sul), num ranking de 40 países com o menor poder de compra de combustíveis usando seus salários mínimos.

Segundo Vivian, além do salário mínimo não acompanhar os aumentos dos combustíveis, há outros fatores que dimensionam o impacto dos reajustes para as famílias.

— A inflação vem acelerando e pega uma parte importante do orçamento das famílias. Pois combustível impacta em tudo: nos custos de transporte dos alimentos, no próprio gastos das pessoas com transportes, na energia, por exemplo. E, além do salário mínimo, a renda média do brasileiro não cresce. A informalidade segue como um recurso para sobrevivência.

Os especialistas não conseguem antecipar quando o cenário irá mudar. Além de ser impossível prever o fim do conflito entre Rússia e Ucrânia, a eleição polarizada de 2022 deve afastar investidores do Brasil e atrasar a melhora da economia em geral num curto prazo. Por isso, o EXTRA traz, ao lado, dicas para economizar com os principais vilões da inflação: combustíveis, alimentos e energia.

NA PÁGINA 13
Saiba qual fogo usar para poupar em cada tipo de cozimento

40 DICAS PARA GASTAR MENOS

COMBUSTÍVEIS

1. Faça pesquisa de preços e busque onde o combustível está mais barato. Mas fique atento a preços muito abaixo da média, porque podem estar adulterados.
2. Na hora de pegar no volante dentro e fora da cidade, uma boa forma de economizar é manter uma velocidade moderada, sem pisar no acelerador, que gera um consumo desnecessário.
3. Não acelere com o carro parado no farol, pois isso contribui para esvaziar o tanque mais rápido.
4. Diminua o uso do ar condicionado. Ele faz o carro consumir mais combustível, já que o equipamento é operado pelo motor.
5. Cargas acima de 10 quilos influenciam no consumo de gasolina, pois sobrecarregam o motor.
6. Caminhos mais retos, ainda que demandem percorrer uma distância maior, podem reduzir o peso no bolso dos motoristas.
7. Um carro com manutenção em dia de óleo e calibragem dos pneus otimiza o desempenho no trânsito e, portanto, o uso do combustível.
8. Os motoristas também podem economizar com programas de fidelidade de postos de gasolina. As distribuidoras Shell, Ipiranga e BR, por exemplo, oferecem programas com descontos no abastecimento, cashback e o acúmulo de pontos em programas de milhas.
9. Gasolina ou etanol? No posto de combustível, veja o preço da gasolina e multiplique o valor por 0,7. Se o resultado for menor do que o valor do litro do etanol, abasteça com gasolina. Se o resultado for maior do que o valor do litro do etanol, abasteça com etanol.
10. Mesmo com o reajuste aplicado ao GNV, o combustível ainda apresenta o melhor custo-benefício para quem roda longas distâncias, como motoristas de aplicativo e taxistas.

GÁS DE COZINHA

1. Marque o tempo de preparo de uma receita para evitar abrir o forno. Ao abri-lo, ele perde calor e dessa forma gasta mais gás para voltar a temperatura ideal.
2. Mantenha as bocas do fogão limpas, pois, com elas sujas, o fogo perde potência e é preciso mais gás para cozinhar. Chamas meio amarelas ou laranjas sinalizam mau funcionamento. A cor azul é de uma chama mais intensa e mais quente.
3. Use a panela de pressão quando possível, já que ela cozinha os alimentos em menos tempo.
4. Outra dica para cozinhar alimentos mais rápido, como no caso de grãos, é deixá-los de molho por, pelo menos, 12 horas. Feijão e grão de bico podem ser feitos assim.
5. Evite a passagem de vento na direção do fogão, para não diminuir a potência das chamas.
6. Aproveite o cozimento de um alimento na panela para colocar uma escorredeira metálica em cima e já cozinhar outros alimentos no vapor, como legumes.
7. Use bocas do fogão e tampas adequadas. Colocar uma panela pequena em uma boca grande é desperdício do seu gás de cozinha. Além disso, panelas bem tampadas aproveitam mais a chama, já que o calor não se dissipa para o ar.
8. Corte os alimentos em pedaços menores, para levarem menos tempo sendo cozidos.
9. Planeje o uso do forno. Faça porções maiores, especialmente de acompanhamentos, para congelar. Organize a ida ao forno de alimentos que podem ser assados na mesma temperatura, como uma sobremesa e o prato principal, tomando cuidado com os diferentes tempos de cozimento.
10. Cheque o botijão de gás e mangueiras de tempos em tempos. Basta verificar as roscas do botijão de gás e os canos do fogão e forno despejando um pouco de espuma de sabão e observando se há algum vazamento se houver bolhas de ar formando-se. Além de ajudar na economia, evita acidentes.

ELETRICIDADE

1. Ao comprar novas lâmpadas, prefira as de LED, que são mais eficientes, e evite acendê-las durante o dia.
2. Pinte paredes e tetos com cores claras. Elas refletem melhor a luz, diminuindo a necessidade de iluminação artificial.
3. Mantenha acionado o Energy Stay do seu computador, utilizando os recursos de economia de energia do monitor. Esse sistema desliga o monitor quando o computador não está sendo utilizado.
4. Tire da tomada todos os aparelhos que ficam de stand by antes de dormir, deixando ligado durante a madrugada somente o necessário, como a geladeira.
5. A instalação da geladeira deve ser feita em local bem ventilado, evitando a proximidade com o fogão e com aquecedores ou áreas expostas ao sol. E não utilize a parte traseira do refrigerador para secar panos e roupas.
6. Evite o uso do chuveiro entre 17h e 22h, já que a energia fica mais cara no horário de pico do consumo.
7. Deixe a chave do chuveiro na posição menos quente (verão). Dessa forma, é possível economizar cerca de 30% de energia. E feche a torneira para se ensaboar.
8. Lave, de uma só vez, a quantidade máxima de roupa indicada pelo fabricante da máquina de lavar e mantenha o filtro sempre limpo.
9. O ferro elétrico deve ser ligado quando houver uma grande quantidade de roupas para passar e fora dos horários em que muitos outros aparelhos estiverem ligados. Uma opção é pendurar a roupa em um cabide no banheiro durante o banho quente. O vapor desamassa a roupa.
10. Não deixe os acessórios do computador ligados sem necessidade.

ALIMENTAÇÃO

1. Não vá ao supermercado com fome ou com pressa. Isso acaba fazendo a compra ser maior e menos planejada.
2. As crianças podem ser mais atraídas por produtos mais caros e até supérfluos. Se puder, tente não levar as crianças ao supermercado. Isso ajuda a economizar.
3. Monte um cardápio da semana. Assim, você já tem em mente todos os ingredientes que vai precisar e quais ainda não tem em casa.
4. Aproveite dia de promoções especiais, como para produtos de limpeza e higiene, ou o dia em que o hortifruti está mais barato
5. Evite compras mensais ou muito grandes. Quando você enche o carrinho, corre o risco de incluir produtos de que não vai precisar.
6. Pesquise preços dos supermercados da sua região
7. Avalie a possibilidade de comprar itens no atacado.
8. Nunca se esqueça de conferir a validade dos produtos.
9. Antes de sair de casa faça uma lista do que precisa comprar.
10. Defina um limite do quanto pode gastar com as compras.

Fontes: Paulo Henrique Pêgas, professor de Contabilidade do Ibmec-RJ; Cemig; Idec e Consul; e Serasa.

‘Priorizamos comidas com cozimento rápido’

DEPOIMENTO

A gente trabalha com entregas de refeições aqui (Cachoeiras de Macacu) e para outras cidade. Com o aumento recorrente não só do gás, mas também da gasolina, a gente diminuiu o fluxo de entregas de mensal para bimestral. Se em 2017, o gasto com gasolina de Cachoeiras (de Macacu) para o Rio de Janeiro era de R$ 160, hoje já está em R$ 328. Na cozinha, temos priorizado comidas que dependem do menor cozimento possível. Tiramos do cardápio a lasanha, que demora para cozinhar, então começamos a colocar o raviólí. Deixamos de fazer geleia porque é um produto com muito tempo de forno, a mesma coisa com a panqueca, que era um sucesso no cardápio.

ARQUIVO PESSOAL

FLÁVIA GALVÃO (ESQ.)
Empreendedora, uma das donas do Títere Gastronomia

JULIA NOIA
julia.silva@oglobo.com.br

Servidor

Concursados: convocação é a menor desde FHC

A gestão do presidente Jair Bolsonaro tem o menor número de concursados convocados para ingressar no funcionalismo federal desde o segundo mandado do ex-presidente Fernando Henrique Cardoso, entre 1999 e 2002. Em contrapartida, o número de funcionários que ingressaram com regime de contrato temporário é o maior desde o primeiro governo da ex-presidente Dilma Rousseff, entre 2011 e 2014.

Entre janeiro de 2019 e março de 2022, 27.558 aprovados em concursos foram convocados, segundo o Painel Estatístico de Pessoal do governo federal. Na segunda gestão FHC, foram 18.404 convocações. Já o número de funcionários por contrato temporário, entre 2019 e 2022, chega a 72.634, o maior desde o primeiro governo da presidente Dilma, quando foram chamados 91.153 contratados para o serviço público.

A baixa convocação de concursados reflete uma das principais pautas trazidas pelos servidores federais nos atos organizados neste ano: a necessidade de abertura de concursos públicos. Uma parcela considerável das categorias amarga mais de 5 anos sem a realização de processos seletivos.

Na Receita Federal, o último processo para ingresso de concursados e contratados foi realizado em 2010, e o quadro de funcionários minguou de 11,1 mil para 7,3 mil. No caso do Instituto Nacional de Seguro Social (INSS), o último concurso foi homologado em 2015, para pouco mais de 950 vagas, e a última contratação foi realizada ainda na gestão do ex-presidente Michel Temer (2016-2018). Nesse período, o quadro de servidores públicos atuantes no instituto minguou de 20 mil para 12 mil, o que compromete os serviços prestados à população.

MEC recebeu 3 em cada 4 estatutários entre 2019 e 2022

Mais de 3 em cada 4 aprovados em concursos convocados durante a gestão do presidente Jair Bolsonaro foram para o Ministério da Educação — 21.017. Outra pasta que recebeu muitos estatutários na atual gestão foi o Ministério da Justiça e Segurança Pública, que somou 5.149 entre 2019 e 2022, ou cerca de 18% do total no período.

No caso dos funcionários que ingressaram por contrato temporário, os profissionais no Ministério da Educação representam pouco mais de 1 em cada 3 contratados, ou 27.160. Já no Ministério do Meio Ambiente, 19.886 funcionários ingressaram em regime temporário. O Ministério da Economia recebeu 11.634 novos funcionários contratados desde o começo da gestão Bolsonaro, ou 16%. No Ministério da Saúde, muito demandado durante a pandemia da Covid-19, o número de contratados entre 2019 e 2022 supera 10% do total, em 9.920, equivalente a 13,6%.

DICAS PARA ECONOMIZAR

O que gasta mais: cozinhar com gás ou eletricidade?

Para preparos simples, especialistas recomendam uso de aparelhos elétricos

Camilla Alcântara
camilla.alcantara@oglobo.com.br

Não bastasse o preço de alimentos nas alturas — a alta acumulada em 12 meses fechado em abril, pelo IPCA-15, é de 12,85% — o salto no preço do gás e da energia fez o brasileiro perder o parâmetro de como é mais barato preparar a comida: no fogão ou lançando mão de eletrodomésticos, como panelas de arroz e pressão elétrica ou as populares air fryer.

Com a variação de preço do gás de botijão de 32,45%, do gás encanado de 35,10% e da energia elétrica, de 30,16%, em 12 meses, especialistas em eficiência energética convidados pelo EXTRA para fazer esta análise concluíram que, muitas vezes, usar eletricidade pode sair mais em conta do que o fogão tradicional, seja para o preparo de um simples arroz ou de pão de queijo. Para preparar um bife ou batata frita, no entanto, ainda vale mais à pena usar a boa e velha frigideira. A nova alta do gás anunciada para maio, de até 20%, no entanto, pode tornar o uso dos aparelhos elétricos ainda mais vantajoso.

— De maneira geral, o que percebi ao realizar estes cálculos é que quando se fala de cocções no forno, o elétrico acaba sendo mais eficiente. Até por serem menores, geralmente, concentram mais calor em menos espaço. Já quando comparamos a chama do fogão com esses aparelhos de cocção elétrica, a diferença é muito pequena — explica Paula Borges, pesquisadora do Programa de Planejamento Energético da Coppe/ UFRJ.

> «Por outro lado, o forno propicia o preparo de mais de uma receita simultaneamente»
>
> **Paulo Cunha**
> Consultor da FGV Energia

A pesquisadora destaca ainda que aparelhos elétricos que trabalham com potências maiores vão utilizar menos tempo de cozimento e trazer mais economia.

— Com panelas, fornos e fritadeiras elétricas, acontece como no preparo da pipoca no micro-ondas: o tempo vai depender da potência do aparelho — exemplifica.

Os cálculos mostraram ainda que o gás de botijão é mais econômico do que o encanado. Os especialistas ponderam que o uso adequado dos equipamentos e os hábitos de preparo de cada família podem fazer diferença na conta final.

Rodolfo Gomes, diretor executivo do International Energy Initiative (IEI) Brasil, ressalta que algumas táticas podem reduzir o consumo de gás (conforme explicado na página 13):

— Se for uma comida que usa água fervendo, por exemplo, quando começa a ferver, pode-se passar para o fogo baixo, que consome menos gás, que a fervura será mantida.

Outro bom hábito é tampar as panelas para reter calor, aconselha Paulo Cunha, consultor da FGV Energia. Ele pondera que apesar dos cálculos mostrarem que cozinhar na air fryer é mais econômico do que no forno a gás, o resultado pode ser diferente se observadas algumas práticas.

— Por outro lado, o forno propicia o preparo de mais de uma receita simultaneamente e ainda se pode aproveitar o calor para um preparo seguido, reduzindo o consumo de gás. Também dá para usar o calor do forno, após desligado, para manter a comida aquecida. Tudo isso não entra na conta — pondera.

COMPARE OS CUSTOS

Preços em Reais (R$)

1kg de arroz

	Panela elétrica:	Gás de botijão	Gás encanado
RJ	R$ 0,30	R$ 0,32	R$ 0,44
SP	R$ 0,25	R$ 0,35	R$ 0,49

O que foi considerado: Panela elétrica com potência 350 W; modelo 127 V e 15,6 L, preparo em 50 minutos; para botijão e gás encanado, fogão com 4 bocas, preparo em 25 min

Um pacote de batatas fritas (400g)

	Air fryer	Gás de botijão	Gás encanado
RJ	R$ 0,38	R$ 0,20	R$ 0,28
SP	R$ 0,32	R$ 0,22	R$ 0,31

Air fryer com potência 1500 W; modelo 127 V e 3.5l, uso por 15 minutos; para botijão e gás encanado foi feito o preparo na frigideira, em fogão de 4 bocas, por 16 minutos

Bife

	Air fryer	Gás de botijão	Gás encanado
RJ	R$ 0,38	R$ 0,17	R$ 0,23
SP	R$ 0,32	R$ 0,18	R$ 0,26

Air fryer com potência 1500 W; modelo 127 V e 3.5l, uso por 13 minutos; para botijão e gás encanado foi feito o preparo na frigideira, em fogão de 4 bocas, por 15 minutos

Pacote de pão de queijo (300g)

	Air fryer	Forno elétrico	Forno c/ gás de botijão	Forno c/ gás encanado
RJ	R$ 0,31	R$ 1,02	R$ 1,31	R$ 1,80
SP	R$ 0,25	R$ 0,84	R$ 1,45	R$ 2,03

Air fryer com potência 1500 W; modelo 127 V e 3.5l, uso por 12 minutos, forno elétrico com potência 1500 W; modelo 127 V e 46l, uso por 40 minutos; para gás de botijão e encanhado, forno com capacidade de 60l, uso por 40 minutos

Pão na chapa

	Torradeira	Gás de botijão	Gás encanado
RJ	R$ 0,01	R$ 0,01	R$ 0,02
SP	R$ 0,01	R$ 0,01	R$ 0,02

*O que foi considerado: Torradeira com potência 650W, por um minuto, o mesmo tempo foi usado no preparo no fogão com botijão e gás encanado

Banho (15 min)

	Chuveiro a gás natural	Chuveiro elétrico	Chuveiro eletrônico
RJ	R$ 2,40	R$ 1,79	R$ 0,89
SP	R$ 2,70	R$ 1,47	R$ 0,74

*O que foi considerado: Chuveiro a gás natural, com vazão de água de7,5 l/min, e vazão de gás 1,1 m³/h, chuveiro elétrico com vazão de 4 l/min e 7.000W de potência, chuveiro eletrônic, meia potência

FONTE: PROGRAMA DE PLANEJAMENTO ENERGÉTICO DA COPPE/ UFRJ.
PARA REALIZAR ESTES CÁLCULOS, O GLOBO ESTABELECEU COMO BASE UMA FAMÍLIA DE CLASSE MÉDIA, DE QUATRO PESSOAS, COM FOGÃO DE 4 BOCAS EM CASA E CHUVEIRO A GÁS, QUE CONSOME, EM MÉDIA, 293 KW/H MENSAIS (DADOS DA ELETROBRÁS) E 16 M³ DE GÁS ENCANADO (ABEGÁS/2011). OS VALORES DE TARIFAS CONSIDERADOS PARA O RIO DE JANEIRO FORAM DE R$ 1,02035 KW/H PARA ENERGIA ELÉTRICA (LIGHT-ABRIL/2022), R$ 8,6469 M³ (NATURGY-16/03/2022) PARA GÁS ENCANADO E R$ 102,30 PARA O GÁS GLP (BOTIJÃO DE 13KG, ANP/PERÍODO: DE 10/04/2022 A 16/04/2022). NO CASO DE SÃO PAULO, FOI CONSIDERADO O VALOR DE R$ 0,84034 KW/H PARA ENERGIA ELÉTRICA, (ENEL-19/04/2022), R$ 9,73 M³ PARA GÁS ENCANADO (COMGAS 08/12/2021) E R$ 112,89 PARA O GÁS GLP (BOTIJÃO DE 13KG, ANP/PERÍODO: DE 10/04/2022 A 16/04/2022).

Panela de pressão é uma boa

Para quem está pensando em comprar algum produto que ajude a economizar nas contas mensais, Gomes, do IEI, aconselha investir em uma boa panela de pressão, seja elétrica ou convencional. Segundo ele, a principal vantagem é o cozimento mais rápido, o que permite economizar energia ou gás, de acordo com a escolha do consumidor.

Um resultado do levantamento que pode surpreender é o fato de o aquecimento do chuveiro à gás custar quase duas vezes mais do que o elétrico.

> **CUIDADO**
> Chuveiro à gás custar quase duas vezes mais do que o elétrico

— A troca por um chuveiro eletrônico pode significar uma economia ainda maior — destaca Marco Souto, diretor de operações da Max Eficiência Energética.

Pela conta de Paula, da Coppe, no Rio, um banho de 15 minutos em um chuveiro eletrônico custa quase um terço do valor de um aquecido à gás (R$ 0,89 contra R$ 2,40).

FINANCIAMENTO PARA MPES

Ajuda para os pequenos

Na pandemia, segmento expandiu 94,7% com apoio de programas públicos

Ana Clara Veloso
ana.veloso@extra.inf.br

Na pandemia, o crescimento do saldo de carteira Pessoa Jurídica nas instituições financeiras teve como um dos seus destaques o crédito destinado às micro e pequenas empresas (MPEs), cuja expansão acumulada no período chegou a 94,7%. É o que revela um levantamento feito pela Diretoria de Economia da Federação Brasileira dos Bancos (Febraban). O desempenho do crédito para as empresas deste segmento registrou sua maior expansão em 2020, quando a alta foi de 77%. Em 2021, o aumento foi de 10% (considerando dados até setembro).

A linha de crédito mais buscada por empreendedores dá o tom da necessidade.

— A de capital de giro foi muito acessada durante a pandemia. Recorreram a ela para suprir o fluxo de caixa que não estava acontecendo, principalmente em 2020, com atividades econômicas interrompidas — conta Luiz Castelli, Gerente de Assuntos Econômicos da Febraban.

Para a concessão de crédito crescer, no entanto, o professor José Américo explica que foi preciso um empurrãozinho do poder público.

— A crise sanitária representada pela pandemia rapidamente transbordou para a economia e transformou-se em crise econômica. No sistema financeiro em particular, a incapacidade de mensurar o risco de crédito obrigou os bancos a limitar fortemente a concessão de crédito, ameaçando interromper este mercado. Com o propósito de reativar a circulação de crédito, o Governo Federal lançou, ao longo de 2020, diversos programas de estímulo, boa parte deles específicos para financiar pequenas e médias empresas (MPE). Esses programas foram responsáveis por um volume considerável de concessões de crédito durante a pandemia e explicam a alta observada no período — explica o professor de Gestão de Instituições Financeiras no Mestrado da Universidade Candido Mendes (Ucam).

PROCURA ALTA

Linhas de capital de giro foram as mais populares, para suprir o fluxo de caixa

Os programas criados, segundo Américo, contavam com: taxas subsidiadas, ou seja, bem abaixo das taxas usualmente praticadas pelo sistema bancário; garantia parcial do Tesouro Nacional, ou seja, em caso de inadimplência parcela considerável da perda seria coberta pelo governo federal; carência e prazos favorecidos. A participação do crédito destinado para as MPEs na carteira Pessoa Jurídica então saiu de 13,2% em 2019 para 19,7% até setembro de 2021.

PARTICIPAÇÃO

Micro e pequenas empresas ocupam 19,7% da carteira Pessoa Jurídica

Quando a análise inclui as médias empresas e o segmento passa a ser o das MPMEs (micro, pequenas e médias empresas), o estudo mostra que a carteira das médias empresas é a maior em volume de recursos (R$ 472,2 bilhões em setembro de 2021). No fim de 2019, esta carteira representava 34,8% do total, e atingiu participação de 45,3% em setembro de 2021 (alta de 10,4 pontos percentuais).

Para a Febraban, é importante considerar que o ticket médio de micro e pequenas empresas pedindo empréstimo é menor. O professor Américo complementa:

— São muitos desafios de inclusão financeira, concorrência mínima entre instituições financeiras e regulamentações bancárias rígidas. A bancarização desse segmento é deficiente, ou seja, muitas empresas sequer possuem conta bancária, quanto mais obtenção de crédito.

Organize-se antes de solicitar

A facilitação na concessão de crédito no país pode ser uma tentação a mais para os empresários que vislumbram nessa alternativa uma forma de sair rapidamente do buraco ou crescer, em um piscar de olhos, o negócio. No entanto, o coordenador de Capitalização e Serviços Financeiros do Sebrae Rio Marcos Mendes alerta:

— Antes de decidir e analisar qual seria o momento ideal para solicitar um empréstimo, é preciso realizar uma boa gestão financeira, medida importante para que a empresa evolua e alcance o sucesso. Assim, é necessário que os empreendedores pensem em todos os detalhes e consigam analisar seus custos, despesas, pagamentos, saldo do caixa, estoque, fluxo de caixa e análise do capital de giro. Identificada a necessidade de crédito, é importante que o empresário solicite apenas o que precisa de fato, lembrando de que essas transações envolvem juros, que podem ser bastante elevados. Caso não consiga cumprir com as prestações no prazo, o empreendedor pode se comprometer financeiramente — afirma.

MICROS

Concessão a MEIs formais e informais pode variar de R$ 300 até R$ 20 mil

As linhas de crédito devem ser utilizadas de forma consciente, seja para expandir o negócio, para investir ou para despesas emergenciais. Assim, o EXTRA traz, ao lado, 10 passos elaborados para, na prática, enxugar despesas antes de pedir crédito, verificar a real necessidade e garantir as melhores condições de pagamento dele. Conhecer diversas instituições e produtos, para entender qual se encaixa melhor na sua realidade, é essencial. Marcos orienta os microempreendedores nesse sentido:

— Para o MEI, o microcrédito é uma opção mais simples e acessível. A concessão a microempreendedores formais e informais pode variar de R$ 300 até R$ 20 mil, de acordo com o banco escolhido. As principais vantagens são menor burocracia na liberação do financiamento, menores taxas de juros do mercado, possibilidade de expandir o negócio e o aumento da rentabilidade da própria empresa.

PASSO A PASSO DA TOMADA DE CRÉDITO

Defina os gastos mais significativos do negócio por meio de um controle financeiro.

Negocie melhores prazos de pagamentos com os fornecedores.

Tenha uma boa gestão financeira e faça análise do fluxo de caixa.

Analise se o seu empreendimento realmente precisa de uma linha de crédito, verificando qual será o valor solicitado e a finalidade desse recurso. Solicite apenas o que precisa de fato, lembrando-se de que essas transações envolvem juros, que podem ser bastante elevados.

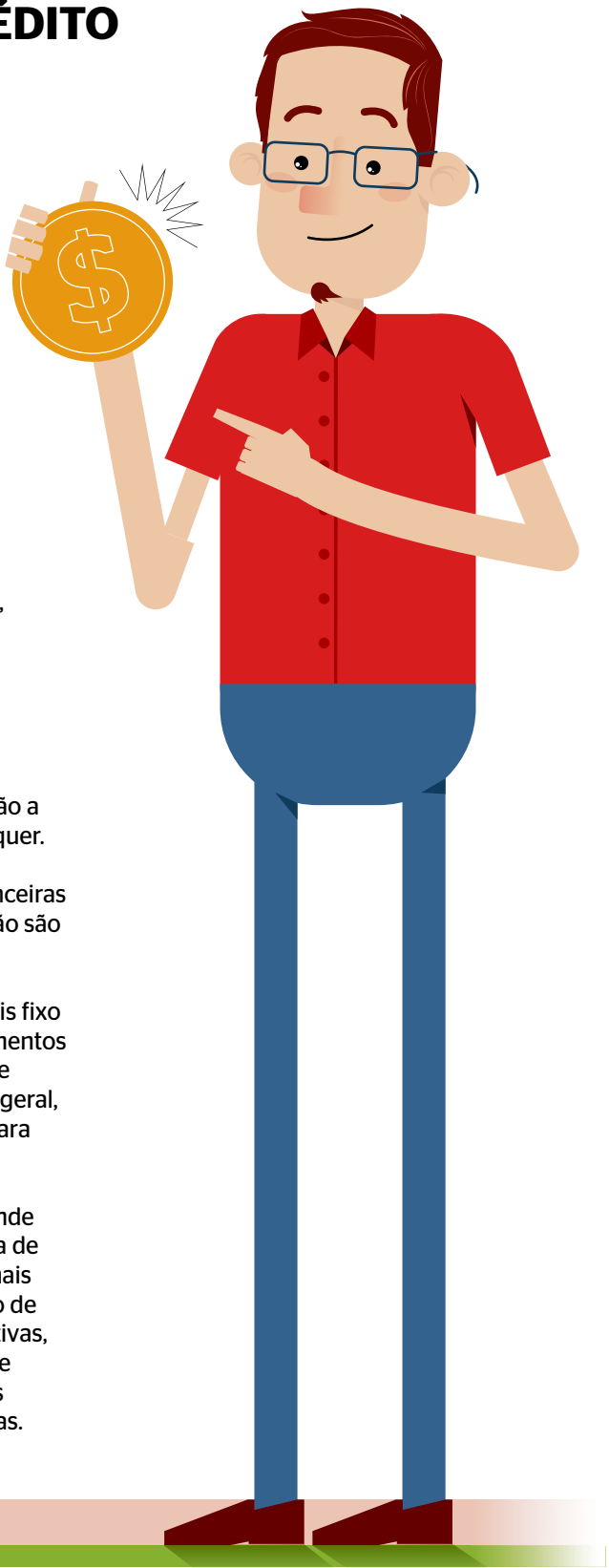
Faça uma pesquisa para avaliar as linhas disponíveis no mercado e qual se encaixa melhor ao seu perfil; compare as condições de cada instituição financeira e escolha a mais adequada para o seu orçamento e necessidade.

Procure instituições com credibilidade e confiança. Ter um histórico positivo e um bom relacionamento nas instituições financeiras são alguns dos fatores que facilitam a aprovação de empréstimos e financiamentos.

Mostre para o banco a viabilidade do seu negócio e a sua capacidade de pagamento. Caso não consiga cumprir com as prestações no prazo, o empreendedor pode se comprometer financeiramente.

8 Forneça toda a documentação necessária, assim como as garantias solicitadas pela instituição financeira.

9 Após isso, a instituição financeira irá analisar sua proposta para liberar ou não a linha de crédito que você quer.

10 Além das instituições financeiras tradicionais, uma boa opção são agências de fomento. São instituições cujo objetivo principal é financiar capitais fixo e de giro para empreendimentos previstos em programas de desenvolvimento que, em geral, são estatais e exclusivos para empresas da unidade da federação onde estiverem sediadas. Elas tiveram grande papel no auxílio da tomada de crédito, trazendo prazos mais longos e com maior tempo de carência e taxas mais atrativas, que, em alguns casos, pode chegar a juros zero para as micro e pequenas empresas.

CONHEÇA ALGUMAS OFERTAS

Santander

Segundo o banco, as linhas mais buscadas atualmente são a linha Capital de Giro, que permite adicionar garantias à operação, e as linhas rotativas como o Cheque Empresa e a antecipação de recebíveis de vendas em cartões. A linha de Capital de Giro, por exemplo, permite parcelas em até 36 meses e até 60 dias para começar a pagar. No Cheque Empresa, o Santander Master, o Cliente MEI conta com cinco dias sem juros. Basta manter a chave PIX associada ao banco.

O Programa Avançar conta com uma seção dedicada ao tema de Crédito para as MEIs, com cursos de capacitação e orientações de como obter uma linha de crédito. Acesse www.santander.com.br/empreendedor.

Itaú Unibanco

Para as empresas que necessitam de crédito de médio prazo para honrar compromissos, o banco oferece o Capital de Giro, com possibilidade de pagamento em até 60 meses, com parcelas fixas, e até 150 dias para pagar a primeira parcela. São aceitos como garantia recebíveis de cartões, imóveis, duplicatas e aplicações financeiras, entre outras opções.

Além disso, o banco tem a Conta Garantida, que é uma linha de crédito de curto prazo, separada da conta corrente da empresa, para a qual é possível utilizar diferentes formas de garantias, como cheques, duplicatas, agenda de cartões, entre outras. A antecipação de recebíveis é o adiantamento de valores que a empresa tem a receber por meio de pagamentos com cartões de crédito, duplicatas ou boletos e cheques pré-datados e é ideal para empresas que precisam equilibrar o fluxo de caixa, cobrir despesas inesperadas e ter dinheiro em caixa para pagamento de contas, salários e tributos.

Banco do Brasil

O Banco do Brasil conta com soluções de crédito para os pequenos empresários como carência de até 180 dias pra começar a pagar e prazo de até 60 meses. Hoje as MPEs, incluindo os MEIs, conseguem efetuar a contratação de linhas de Capital de Giro, Antecipação de Recebíveis e compra de veículos diretamente pelos canais digitais, de forma ágil e simplificada, ajudam o cliente a ter o crédito de acordo com o seu perfil.

Fonte: Sebrae

Empréstimo com garantia mais popular

Segundo levantamento da fintech Creditas, o crédito com garantia tem sido muito procurado por quem quer empreender. De 2019 para 2020, a linha que aceita casa como garantia teve aumento de 220% na contratação com esse fim, e no ano seguinte, de 144%. A linha que aceita como garantia automóveis teve aumento de 19% em contratações no primeiro ano de pandemia, e de 150% no segundo ano.

Maria Teresa Fornea, vice-presidente da unidade Home da Creditas, diz que as modalidades vêm se tornando mais conhecidas a cada dia e chamando atenção por taxas de juros mais baixas do que a de outras linhas de crédito, devido à garantia dada.

— A Home Equity é uma linha que empresta de R$ 30 mil a R$ 3 milhões, sendo até 60% do valor do imóvel dado em garantia. E os juros ficam a partir de 0,85% ao mês até cerca de 1,30%. Isso com carência de seis meses e prazo de até 20 anos para pagamento. Então chama muita atenção pois os efeitos da taxa sensivelmente mais baixa em um prazo não tão longo são de uma economia grande para o fluxo de caixa de uma empresa pequena. E o fato de você acessar o crédito a partir do seu imóvel não quer dizer que vai perdê-lo. Os índices de retomada de imóveis ficam abaixo de 1% no Brasil.

DICAS IMPORTANTES

A planejadora financeira Myrian Lund reforça a importância de planejamento e orientação, que o Sebrae oferece, antes de recorrer a essas ou outras modalidades de crédito. E avisa aos que estão empolgados para virar seus próprios patrões:

— O que acontece na maioria dos casos é que a pessoa sai de seu emprego com uma verba e quer empreender. Mas a chance de dar certo assim é muito pequena. Para empreender, é preciso ser em uma área que se conheça profundamente, e não que esteja dando dinheiro para outras pessoas, com planejamento financeiro e orientação. Aí sim pode pegar crédito, o mais adequado para sua necessidade e com uma carência de seis meses a um ano para começar a pagar. Pois é preciso que o negócio tenha seu tempo de maturar. A fase inicial é de muito custo e é difícil gerar dinheiro para pagar empréstimo — explica.

ESPECIAL PUBLICITÁRIO PRODUZIDO POR G.lab GLAB.GLOBO.COM

MORAR BEM

TENDA/DIVULGAÇÃO

Uso de óculos 3D é cada vez mais comum nos estandes de venda

Tour virtual passou a substituir estandes decorados

Impulsionada pela pandemia, a tecnologia ainda representa economia de gastos para as construtoras

O tour virtual por unidades decoradas ganhou força no mercado imobiliário desde o início da pandemia. A tecnologia não é exatamente nova, mas vem se aprimorando rapidamente. Sem sair de casa, o cliente pode conhecer o futuro apartamento em detalhes e ter noção de suas dimensões e funcionalidades. São também cada vez mais comuns os óculos 3D nos estandes e pontos de vendas dos lançamentos, que garantem uma realidade virtual bem mais próxima de um decorado físico.

A Tenda tem tours virtuais há anos, mas foi em 2021 que passou a dar mais atenção a esse tipo de ferramenta. A construtora agora oferece uma imersão completa do interessado no imóvel, com plantas 3D e fotos, além de dicas para aquisição e depoimentos de outros clientes — tudo por meio do site. Nas lojas físicas, a empresa oferece ainda o tour em formato 3D e também mapeia os clientes mais ativos nas redes sociais.

— Entramos em contato com eles e os convidamos a fazer o tour virtual. Os materiais são divulgados nas nossas redes. Em vez de o futuro comprador ter acesso ao decorado tradicional feito por arquitetos da nossa equipe, ele consegue ver o apartamento já habitado por um morador. A ideia é humanizar nossa comunicação — comenta o diretor-executivo de Marketing e Tecnologia, Luís Martin.

Pesquisas feitas pela Tenda apontam que 93% dos clientes preferem o atendimento on-line. A loja virtual da construtora tem mais de um milhão de acessos por mês, número que reforça a importância das ferramentas digitais, que também são mais econômicas. Um tour em 3D, por exemplo, exige R$ 30 mil de investimento médio por projeto, valor abaixo do que é gasto para produzir um decorado físico, informa o diretor.

— Mesmo com o abrandamento da pandemia, acreditamos que o acesso a plataformas on-line veio para ficar. Temos condições de implementar tours cada vez mais personalizados e de acordo com as necessidades dos clientes — diz Martin.

Na Avanço Realizações imobiliárias, os tours virtuais proporcionam ao cliente uma visão 360 graus do apartamento decorado: é possível avaliar a iluminação, o layout e o aproveitamento do espaço, por exemplo. No Now Plus, lançado pela construtora no Méier, a unidade de três quartos ganhou um decorado virtual. A maior vantagem da tecnologia, segundo a gerente de Arquitetura, Monique Nunes, é a flexibilidade.

— Agora ficou mais fácil oferecer um tour virtual, porque o cliente pode ter acesso por computador, tablet ou celular. Para nós, é uma forma de estender a exposição do produto. Chega um momento em que temos que desmontar o estande físico para iniciar as obras, mas o trabalho de vendas continua. Com a tecnologia, a pessoa interessada pode visualizar o apartamento a qualquer momento da construção — explica.

A Vivaz já fazia filmagem da unidade física decorada havia algum tempo, mas foi nos últimos dois anos que passou a investir mais em tecnologia. O gerente-geral da construtora, Alain Deveza, diz que as ferramentas disponíveis no mercado evoluíram, principalmente, após a pandemia.

Hoje, a empresa está com dois lançamentos enquadrados no programa Casa Verde e Amarela: o Vivaz Rua Honório, no Cachambi, e o Vivaz Zona Norte, no Engenho de Dentro, e ambos estão com estandes que oferecem tour virtuais em formato 3D das unidades decoradas. Com um controle tipo *joystick* nas mãos, os clientes conseguem abrir portas e gavetas de armários, "tocar" em objetos que estão em cima da mesa e ligar a TV.

— Antes, não nos sentíamos plenamente confortáveis com a tecnologia, mas percebemos que ela vem se sofisticando, e decidimos investir nessa possibilidade. Com as ferramentas digitais, temos mobilidade não só no momento de desmontar o decorado físico, mas também para decorar mais de um tipo de planta — ressalta.

Ferramenta chegou ao segmento econômico

Além do imóvel, tour virtual possibilita conhecer áreas comuns dos condomínios

Na esteira do sucesso que tem feito junto aos clientes, o tour virtual tem permeado as estratégias das construtoras com empreendimentos enquadrados no programa Casa Verde e Amarela. A CAC Engenharia, que já oferece a ferramenta em unidades decoradas tanto pelo site quanto nos estandes em formato 3D, quer agora estender a experiência para as áreas comuns dos projetos.

— Os clientes poderão ver efetivamente como ficarão as áreas de piscina, playground e churrasqueira e outros espaços. A ideia é colocar isso em prática ainda este ano, no próximo lançamento da empresa no Rio — antecipa a analista de Marketing da construtora, Larissa Alves.

A empresa tem hoje sete lançamentos com a oferta de tours virtuais em unidades decoradas, em geral, de apartamentos tipo garden, os preferidos para esse tipo de experiência. Segundo Larissa, o investimento em ferramentas digitais já vinha sendo discutido há algum tempo, mas agora a construtora constatou que o modelo realmente gera retorno positivo.

AVANÇO/DIVULGAÇÃO

Salas de estar e jantar decoradas virtualmente, em lançamento na Vila da Penha

— É uma tecnologia que ajuda a virar a chave do cliente no momento da negociação, juntamente com outras facilidades digitais, como assinar documentos de forma eletrônica. Nosso projeto para este ano é disponibilizar o tour virtual em todos os lançamentos da empresa.

CASA e JARDIM Sua casa linda do seu jeito. revistacasaejardim.globo.com

Saiba como fazer a higienização de alimentos

Bruna Cezario
com Alex Alcantara

Lavar bem as cascas das frutas, além de eliminar sujeira, agrotóxicos e pesticidas, também garante a remoção de vírus e bactérias responsáveis por doenças, como a Covid. Confira as dicas da nutricionista Vanessa Fialho Lopes.

Antes de guardar as frutas e legumes na geladeira, é necessário higienizá-las. Existem diversas maneiras de contaminação, desde a sujeira que pode causar desconfortos gastrointestinais e diarreia, como a contaminação biológica, até a química (agrotóxicos), trazendo consequências como alergias, infecções intestinais e outras doenças mais graves a longo prazo.

TAY JNR/GETTY IMAGES

Desinfetar os alimentos é importante para sua saúde

Segundo Vanessa, a contaminação pode ocorrer em qualquer das fases do ciclo produtivo: no local de plantio, na colheita, no transporte para o local da venda, no ponto de venda e até mesmo enquanto é transportado para sua casa. "Por essa razão, todos os vegetais consumidos crus, como frutas, legumes e raízes, devem ser higienizados antes da ingestão", comenta.

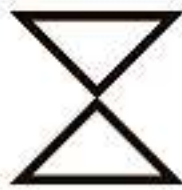
Siga as dicas da especialista para lavar de forma correta e higienizar os alimentos:

1. Lave em água corrente potável, um a um ou folha por folha para retirar as sujidades. Se preferir, use uma escovinha, destinada exclusivamente para este fim;

2. Mantenha de 15 a 30 minutos em solúvel feita com uma colher de sopa de água sanitária para uso geral e um litro de água;

3. Enxágue em água filtrada ou potável, um a um ou folha por folha;

4. Enxugue em papel-toalha ou com ajuda de uma centrífuga para alimentos antes de guardá-los. Se reservados úmidos, eles durarão menos tempo.

Dica extra: "Não use sabão ou detergente na higienização de alimentos. Esses produtos são produzidos para utensílios e não alimentos, podendo deixar resíduos tóxicos", conclui.

EM REVISTA

Psicóloga americana tem seu primeiro livro de divulgação científica publicado no Brasil, desvendando segredos e mitos sobre a memória

LARISSA LOPES

Com o avanço dos bancos digitais, você talvez não esteja mais acostumado a manusear moedas. Mas não é difícil reproduzir mentalmente como elas são. Ora, a imagem está registrada em sua memória. Será mesmo? Você conseguiria descrever uma moeda de 25 centavos, por exemplo, em detalhes? Provavelmente não. Com um desafio simples e intrigante como esse, a biopsicóloga Lisa Genova inicia o seu mais novo livro lançado no Brasil, "Memória: a ciência da lembrança e a arte do esquecimento", publicado pela editora Harper Collins.

Organizada em três partes, a obra oferece uma visão global sobre o funcionamento da memória humana. Genova trata de casos surpreendentes, como o do japonês Akira Haraguchi, que fez grandes descobertas matemáticas aos 69 anos; e também de doenças degenerativas que afetam essa habilidade, como o Alzheimer.

Não é à toa: com o envelhecimento da população mundial, essa doença pode afetar 74,7 milhões de pessoas até 2030, segundo estimativa da organização Alzheimer's Disease International. Foi por conta dessa condição, inclusive, que a autora começou a viajar o mundo alertando sobre a importância dos cuidados com a saúde do cérebro, divulgando hábitos que podem prejudicar o órgão ou prevenir doenças.

Tudo começou quando a avó de Lisa recebeu o diagnóstico de Alzheimer. Acompanhando a evolução do quadro e como a matriarca reagia aos lapsos de memória, a psicóloga escreveu o romance "Para Sempre Alice", publicado originalmente em 2007 e, no Brasil, em 2019. Contando a história comovente de uma professora universitária que se encontra nos estágios iniciais da doença, a narrativa se tornou um bestseller do jornal "The New York Times". Em 2014, foi adaptada para o cinema, rendendo um Oscar de Melhor Atriz para Julianne Moore, protagonista do filme.

A popularidade de "Para Sempre Alice" transformou a carreira de Lisa Genova, que passou a ser procurada por pacientes preocupados com a possibilidade de estarem sofrendo o mesmo que a personagem. A maioria dos casos relatados, porém, são normais, avisa a autora. "Nós pensamos que o esquecimento tem a ver com algo passivo, contra a nossa vontade, mas esquecer pode ser importante e útil", diz.

Na conversa a seguir, ela explica como a memória humana é formada, por que é natural (e essencial) que esqueçamos as coisas e como podemos evitar a degeneração dessa habilidade.

Após o sucesso dos seus romances, por que você resolveu mergulhar em uma obra de divulgação científica?

Eu tenho falado sobre memória e esquecimento há mais de uma década, principalmente sobre Alzheimer. "Para Sempre Alice" foi um veículo para discutir saúde cerebral, como é ter Alzheimer e o que podemos fazer para prevenir essa doença. Era comum que, em noites de autógrafo, pessoas com 50 anos ou mais viessem até mim para fazer perguntas sobre a própria memória. No geral, elas tinham muito medo ou estavam se estressando demais com esquecimentos corriqueiros. "Esses dias eu entrei em um cômodo e esqueci por que tinha ido até lá", ou "Tenho de escrever tudo o que preciso fazer, se não esqueço", ou ainda "Eu sempre esqueço o nome das pessoas." Esses são traços comuns de esquecimento em um cérebro normal — apesar das pessoas estarem convencidas de que eram sinais de Alzheimer. Eu sempre as tranquilizava de que aquilo não era deficiência cognitiva. Há uma razão para você não achar suas chaves, e ela não é uma doença. As pessoas, que me paravam até na fila do banheiro para fazer perguntas, eram tomadas por um alívio ao ouvir a minha resposta. Por isso escrevi Memória, para ajudar mais leitores a se educarem sobre a saúde do cérebro.

Por que é importante que esqueçamos as coisas?

Há uma concepção errada de que a memória humana deveria ser perfeita, que deveríamos lembrar de tudo e que o esquecimento pode significar falha, falta de caráter ou de inteligência. Eu queria mostrar para as pessoas que nós esquecemos coisas todos os dias, e está tudo bem. Nós lembramos o que é novo, surpreendente, comovente, significativo, o que repetimos muitas vezes, o que praticamos. E esquecemos o que é rotina, o que é sempre igual. Se você pensar na maioria dos seus dias, esquece a maior parte das coisas. E isso é maravilhoso, porque ajuda a manter e destacar coisas que são emocionantes, profundas e novas. É o que realmente marca a história das nossas vidas. Se nos lembrássemos de tudo seria esmagador.

Como essas funções são distribuídas no nosso cérebro?

A principal área cerebral responsável pela memória é o hipocampo, mas, antes disso, a primeira fase necessária para criar a memória é a atenção: você não pode se lembrar daquilo em que não prestou atenção. E aí está o porquê de perdermos as coisas. Quando eu não consigo lembrar onde estão os meus óculos, as minhas chaves ou onde estacionei meu carro, provavelmente não é porque tenho Alzheimer, amnésia ou demência. Provavelmente é porque, em primeiro lugar, nunca prestei atenção ao lugar onde os coloquei.

Além da atenção, quais outros fatores podem definir se uma memória será duradoura?

A emoção tem um grande papel. Em termos de como experimentamos memórias, tendemos a lembrar de coisas que são significativas, que evocam alguma emoção em nós. Amor, felicidade, alegria, medo, choque, raiva, nojo — todas elas ajudam a tornar uma experiência algo que não é neutro, não é rotineiro. Quando somos jovens, é comum a sensação de ter uma palavra na ponta da língua, mas não conseguir dizer qual é, porque é muito difícil para o cérebro entregar os substantivos adequados, já que só há um caminho que leva ao "endereço" daquela informação — isso serve para nomes, títulos de filmes, séries, livros... Isso é totalmente normal. Mas, se você começar a esquecer substantivos comuns muitas vezes por dia, como "caneta", "telefone", "TV", "cadeira", isso pode ser um sinal de que algo não vai bem. Não precisa ser Alzheimer, pode ser uma deficiência de [vitamina] B12, por exemplo. Vale a pena ter uma conversa com seu médico, pois não é algo que você deva esconder e se envergonhar.

Em relação a coisas que desaparecem, sempre encorajo as pessoas a pensarem: "será que eu realmente prestei atenção onde coloquei os meus óculos?" Se a resposta for não, então não é um problema da memória, é distração. Mas, se você prestou atenção onde os colocou, isso pode indicar um problema de memória. Uma perda séria de memória seria mais como "eu não me lembro como vim parar aqui", "não consigo me lembrar o que aconteceu há uma hora", ou então estar bem na frente do seu carro e não reconhecê-lo.

Quais são as principais causas desses esquecimentos?

Muito se fala em Alzheimer, mas esses sinais não são necessariamente disso, podem ser devido à privação de sono, que dá uma sensação de como se você tivesse demência, amnésia. Estresse crônico também e, nos últimos dois anos, durante a pandemia, estivemos muito vulneráveis a isso.

Quais são os fatores da vida moderna que podem prejudicar nossa memória? E o que fazer para prevenir?

Os hábitos mais comuns e prejudiciais são a privação de sono, não dormir de sete a dez horas por dia, e estar cronicamente estressado. Se você é sedentário, isso pode levar a um hipocampo menor também. Há muitos estudos mostrando que exercícios estimulam a neurogênese, o nascimento de novos neurônios. Com o sedentarismo você acaba perdendo neurônios nessa parte do cérebro, diminuindo o hipocampo.

Já para prevenir, além de boas noites de sono, sabe-se que a Dieta Mediterrânea — fartamente rica em frutas e vegetais coloridos, azeite de oliva, peixes — leva a uma boa memória, reduzindo o risco de desenvolver Alzheimer.

No livro memória, um dos principais pontos que você discute sobre hábitos não saudáveis é o multitasking, habilidade muito valorizada atualmente no mercado de trabalho. Quando estamos fazendo múltiplas tarefas, dividimos nossa atenção entre muitas coisas de uma só vez. Não damos atenção a uma coisa só — e sabemos que precisamos de atenção para formar uma memória.

Quais são os principais mitos sobre a memória?

Há vários. As pessoas acreditam que nós temos um limite para armazenar memórias, e isso não é verdade. Nunca faltará espaço para elas. A qualquer idade você pode aprender uma nova língua, um novo instrumento, um novo esporte, conhecer novas pessoas, novas músicas.

FREEPIK.COM

"QUERO MOSTRAR QUE ESQUECEMOS COISAS TODOS OS DIAS, E TUDO BEM"

CLASSIFICADOS DO RIO

ANUNCIE 2534-4333
classificadosdorio.com.br

Domingo 01.05.2022

IMÓVEIS COMPRA E VENDA 1

ZONA CENTRO

Centro

Conjugados

CENTRO Aceito financiamento Caixa Econômica. Vendo, Junto Praça Cruz Vermelha. Conjugado vazio. R.Washington Luiz, prédio exclusivamente familiar, isento IPTU. Tel.:98284-4214.Cr.20655. Drº.Lima.

2 Quartos

CENTRO R$250.000 Adibras Vende Sala, 2 quartos, banheiro, cozinha. Frente, com vista livre. Av. Presidente Vargas, 2007. Marcar Visita. T. 2533-6863.Cj 495.

ZONA SUL 1

Catete

1 Quarto

CATETE R$600 alugo apartamento c/sala quarto cozinha banheiro area Rua Andrade Pertence 17/101 ver marcar visita telf 2240.0824 ou99505.1662 (whatsapp)

Flamengo

1 Quarto

FLAMENGO R$350.000 R.Silveira Martins nº110, sala, quarto separados, jirau, banheiro, cozinha, vista livre. Ac. proposta Tels.:99184-6202/ 97505-8090 Creci: 11578.

ZONA SUL 2

Copacabana

2 Quartos

COPACABANA R$600.000 Adibras Vende Sla. 2 quartos (c/ arms) . Coz. Banh.area c/ tqe. dep emp. 02 por andar. Rua Inhangá, Tel: 2533-6863. cj495

TIJUCA E ADJACÊNCIAS

Grajaú

2 Quartos

GRAJAÚ R$157.000 R.Araujo Leitão apartamento 3qtos. revertido 2 salas e 2 quartos, c/armários, garagem, vazio, piscina, quadra esporte, portaria 24h. Tel.:(21) 98163-8490(whatsapp) creci:25967.

Tijuca

2 Quartos

TIJUCA R$215.000 Barão Itapagipe, 417/bloco-2. Sala, 2qtos, area serviço, pronto morar, documentação cristalina, prédio s/elevador. Tel.:96412-2254 Creci-33636.

3 Quartos

TIJUCA R.Desembargador Izidro nº105 apto. 204. Apartamento 108m2, sala, 3qtos. (suíte) cozinha, banheiro, dep.empregada, 1vg.garagem. Tels.:99184-6202/ 97505-8090 Creci: 11578.

Vila Isabel

1 Quarto

V.ISABEL R$180.000 Juntinho Shopping, Pça. B. Drumont, Próx.28 setembro amplo apartamento desocupado, sala 1dormitório, cozinha, banheiro, á.serviço, condomínio barato. Cj250 Tels: 2292-0080/98985-1470 Scvp1044

2 Quartos

V.ISABEL R$210.000 Próx.28 Setembro, Ed. pequeno. Apartamento desocupado, sala, 2quartos, cozinha, banheiro, á.serviço, dependências empregada, garagem escritura. www.sergiocastro.com.br cj250 Tels: 2292-0080/98985-1470 Scvp2068

1 TIJUCA E DAJACÊNCIAS VILA ISABEL

V.ISABEL R$259.000 Oportunidade vazio R.Jorge Rudge Salão 2quartos cozinha moderna dependência completa Garagem play salãofestas entrega imediata tel.999851533 zap creci27268

ZONA NORTE 1

Engenho de Dentro

1 Quarto

ENG.DENTRO R$ 180.000. Lindo apartamento em prédio fechado, c/varanda, sala grande, quarto (suíte), banh. social, cozinha, área serviço, garagem, portaria 24h. R.Dr.Leal. Ac.oferta. Tel:96415-4219

3 Quartos

ENG.DENTRO R$269.000 Acredite Condominio Pleno Meier Vazio Varanda Salão 3quartos Armários Embutidos Cozinha Planejada Garagem ac.Financiamento Piscina Churrasqueira tel. 999851533 Creci27268

Engenho Novo

2 Quartos

ENG.NOVO R$260.000 B. B. Retiro, Prédio imponente, 68m2, varanda, sala, 2quartos (Suíte) c/armários, 2Banheiros, cozinha c/armários, vaga escritura. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels:2292-0080/98985-1470 Scvp2077

ZONA NORTE 2

Olaria

1 Quarto

OLARIA R$95.000 Proximidades 5 bocas, amplo apartamento 48m2, desocupado, sala 1dormitório, cozinha, banheiro, área serviço, s/condomínio, Doc.Ok www.sergiocastro.com.br Cj250 Tel:2292-0080/98985-1470 Scvp1037

2 Quartos

OLARIA R$160.000 Apartamento sala, 2qtos, cozinha, área, perto comércio/ condução/ escola/ Chopinho de Olaria. A vista/ financiamento bancário. Tel: 97586-0553/ 97029-5437/ 99787-4205.

São Cristóvão

Casas e Terrenos

S.CRISTÓVÃO R$500.000 Adibrás Vende Terreno c/ 460 m2 em rua residencial sem saída. Local Seguro. R. Chaves de Faria. Cj 495. T. 2533-6863.

LITORAL NORTE

Saquarema

Casas e Terrenos

SAQUAREMA (Sampaio Correia) TERRENOS 450/ 600m2, "últimas unidades" Partir R$398,00 mensais (entrada facilitada). "Garantia SegImóveis" Visitas Sábados/ Domingos! Tel.: (21)99768-6196/ 98513-2155 (whatsapp)/ (21) 2721-0771.

Outras Localidades Litoral Norte

Casas e Terrenos

PTA.NEGRA R$720.000 Centro. Oportunidade! Casa c/5 quartos, piscina e terreno c/900m2. 2min comércio e 5min praia Tel:(21) 96513-9119\ 99947-0521

IMÓVEIS COMERCIAIS

Imóveis Comerciais Zona Centro

Lojas

CENTRO CONSÓRCIO Atenção! Compramos/ vendemos/ trocamos, contemplados/ não, mesmo atrasado/cancelado. Cobrimos ofertas. Autos/Utilitários/Imóveis/Capital de giro...Melhores preços, vários planos. Leonel Consórcios 40anos!!! E-mail: leonelconsorcios@hotmail.com Tel.:(0xx21)99695-1897 (whatsApp) (0xx21)97012-3333 (whatsApp)/ (0xx21) 96423-1303 (whatsApp). www.leonelconsorcios.com.br

1 IMÓVEIS COMERCIAIS ZONA CENTRO

Salas e Andares

CENTRO R$68.000 Juntinho Passeio, Cinelândia, sala comercial 33m2, desocupada, frontal, s.manhã, piso laminado, copa, banheiro, pronta p/uso. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels:2292-0080/98985-1470 Scv4501

CENTRO R$85.000 Largo Carioca, sala comercial desocupada, pronta uso, andar alto, vista deslumbrante, recepção, sala principal, banheiro www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels:2292-0080/ 98985-1470 Scvp7023

CENTRO R$95.000 Cinelândia, junto Metrô/ Vlt. a.alto, Sala 43m2, 2ambientes, prédio bem administrado, piso tacos, cozinha, banheiro. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels:2292-0080/ 98985-1470 Scv5248

CENTRO R$100.000 Adibrás Vende Sala, Cozinha e Banheiro em prédio comercial. Av. Presidente Vargas, 583. T.2533-6863. Cj 495.

CENTRO R$110.000 Pres. Vargas, Jto.R. Branco, Metrô/ Vlt, sala 36m2, desocupada, andar alto, V.Livre, cozinha, Banh.decorado, Cond.barato. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels:2292-0080/98985-1470 Scvp7100

CENTRO R$110.000 Juntinho Pça Mauá, Boa sala comercial com 31m2, silenciosa, desocupada, condomínio barato, piso laminado, banheiro. www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels:2292-0080/ 98985-1470 Scvp7124

Prédios Comerciais

CENTRO R$310.000 Att. Investidores, R.Andradas, prédio esquina c/ 2pavimentos 238m2, 2lojas desocupadas+ sobrado, 6quartos, banheiro, á.serviço, Estuda proposta! www.sergiocastro.com.br Cj250 Tels: 2292-0080/98985-1470 Scvp7122

IMÓVEIS ALUGUEL 2

ZONA CENTRO

Bairro de Fátima

Conjugados

B.FÁTIMA R$500 aceitamos depósito alugo Kitinete c/banheiro e cozinha pequena Rua Guilherme Marconi 117/108 ver marcar visita Patronus telf. 2240.0824 ou 99505.1662 (whatsApp)

Centro

Conjugados

CENTRO R$800 +taxas. Alugo apto ótima localização, salão, cozinha, banheiro, área serviço, 36m2. R. Riachuelo, 221/cob.01. Tels. 2240-2194/ 99971-6861.

CENTRO Apartamentos novos, vários tamanhos, desde R$600,00. S/taxas. Ver R.Navarro, 830, das 13h às 17h. Irani. Ônibus 201, 202, 410, 426. Saltar R.Itapiru, 600. Tels.99793-4378/ 99807-6691. Cr.24758.

ZONA SUL 1

Botafogo

Temporada

BOTAFOGO Aluguel temporada, simples, sem burocracia, prazo livre, sem taxas. Direto c/proprietário. Edificio Coral. Valor mercado Zap:(21)98824-1010.

TIJUCA E ADJACÊNCIAS

Tijuca

1 Quarto

TIJUCA Apartamento R.do Matoso, nº125/ apto 619. Sala, quarto (suíte), cozinha, área c/tanque. Reformado, pintado, sintecado. Tel.99331-8508.

3 Quartos

TIJUCA Oportunidade sem igual! Aluguel s/taxas. Local excelente, p/metrô. Apartamento 3qtos., 3banhs., dependência, 2elev., port24h, s/garagem. Tel.:(21)97666-3077.

ZONA NORTE 1

Piedade

Conjugados

PIEDADE alugo Kitinete cozinha banheiro garagem (opcional) Av Dom Helder Câmara 8551 fundos ver marcar visita 2240.0824 ou99505.1662 (whatsApp)

1 Quarto

PIEDADE Apartamento R. Padre Manoel da Nóbrega, nº60 apto-401, esquina Av. Suburbana. Sala, quarto, cozinha, banheiro, área. Proprietário Tel.99331-8508.

Casas e Terrenos

PIEDADE Quitinetes a partir de R$300,00 +taxas. Quarto, cozinha, banheiro, área. Aceito depósito. Rua Belmira, 47, junto ao Guanabara. Tels.:2254-0983/ 96987-1352.

Riachuelo

3 Quartos

RIACHUELO R$1.200 apartamento c/sala 3qtos copa cozinha banheiro area Rua Dom Bosco 73/101 ver marcar visita telf.2240.0824 ou 99505.1662 (whatsapp)

ZONA NORTE 2

Olaria

1 Quarto

OLARIA R$900 R.Filomena Nunes 855/ 207 junto ao forum. Lindo, espaço apartamento sala, quarto, banheiro, cozinha, área, dep.empregada. Chaves c/porteiro. T.:98262-0934/ 3449-2869.

IMÓVEIS COMERCIAIS

Imóveis Comerciais Zona Centro

Salas e Andares

Imóveis Comercias Zona Sul

Lojas

FLAMENGO alugo loja c/jirau deposito c/banheiro privativo Rua Marques de Abrantes 177 loja 112 ver marcar visita telf 2240.0824 ou99505.1662 (whatsApp)

Imóveis Comerciais na Zona Norte

Lojas

TAQUARA alugo loja c/ 53m@ c/ girau banheiro Estrada Rodrigues Caldas 90 loja B. ver marcar visita tefs. 2240.0824 ou99505.1662 (whatsApp)

Galpões

B.PINA Alugo galpão 900m2, pé direito 6m, com estufa para pinturas, escritório, refeitório, etc. Tel:(21)99988-0294.

EMPREGOS & NEGÓCIOS 3

Aviso

De acordo com o art. 5º da CR/88 c/c art 373-A da CLT, não é permitido do anúncio de emprego no qual haja referência quanto ao sexo, idade, cor ou situação familiar, ou qualquer palavra que possa ser interpretada como fator discriminatório, salvo quando a natureza da atividade assim o exigir.

Empregos

Empregos

ASSISTENTE DP Pessoal. Dibrama Contrata: Assistente DP Pessoal c/experiência em atividades inerentes à área (Registro, Folha, Admissão e etc..) Salário: R$ 2.000,00 +VT +Cesta básica. Interessados comparecer dia 02/05/2022 às 09:30h à Rua Frei Caneca, nº 107 Centro/RJ munidos de CTPS e currículo.

AUX.ESCRITÓRIO Tenha 2ºgrau completo, organizada, responsável. Experiência c/conferência de cartões, fechamento de caixa, elaboração planilhas, emissão notas fiscais. Enviar currículo: rh @redekm.com.br

AUX.SERVIÇOS Gerais/ Operador de Vendas/ Motorista. Vagas para Pessoas com Deficiência. Currículos: recrutamento.rj@autovicao1001.com.br Assunto: (cargo) Anúncio PCD 1001.

BALCONISTA Contrata-se p/lojas: Centro, Del Castilho, Barra da Tijuca, Copacabana. Salário da categoria c/carteira assinada +vale transporte. Marcar entrevista até 07/05/2022 Tels.: 2549-0536 ou WhatsApp 97887-4615.

BERÇARISTA e Estagiário (a) de Pedagogia para trabalhar em Creche, Educação Infantil na Tijuca. Encaminhar currículo p/ e-mail: coordenacao.brincardeviver@gmail.com

BOMBEIRO hidráulico Bombeiro hidráulico/ eletricista para ramo de bombas de água com experiência comprovada em carteira. Tijuca rj. Enviar Currículo para zap. (21)97011-9519 ou email hidroeletricaurugua i@gmail.com

CAIXA /Garçom/ Garçonete. Bar em Botafogo contrata c/experiencia p/horário noturno. Preferência morar próx.Botafogo. Ligar 11/18h. Tels.2286-8120/ 99654-7844.

COSTUREIRA Precisa com experiência e com noções básicas. Carteira assinada. Comparecer a partir das 10:00h. Rua Oliveira nº18 loja B -Méier.

DENTISTA Cirurgião c/ pós graduação p/atendimento de emergência, clínica odontológica. Enviar currículo R.Conde Bonfim, 44 Lj.111 Tijuca, Cep. 20520-053 ou e-mail: krugerodontologia@hotmail.com (Equipe Santa Casa Misericórdia).

GERENTE Posto de gasolina, c/experiencia na função de Gerência, 2ºgrau completo, disponibilidade horário, foco em metas. Início imediato. Enviar Currículo: rh@redekm.com.br

INSTALADOR de vidro temperado e esquadria de alumínio contrata-se para início imediato, com disponibilidade para viagem. Contatos 3205-2140/ 97333-5445.

MARCENEIRO Com experiência comprovada em carteira para loja de móveis em Bonsucesso. Comparecer c\currículo e documentos R.Julio Ribeiro, 75 Bonsucesso tel: 2051-5004.

MARCENEIRO precisa-se com experiência e ferramentas. Comparecer Estada Nilo Peçanha nº1.414, Olinda/ Nilópolis. Tels:2691-8719 ou 98694-0590.

MECÂNICO Automóveis precisa-se com experiência. Para trabalhar de 2ª à 6ª feira. Salário a combinar. Enviar curriculum para: powercario@gmail.com ou Tel:3591-6555.

MÉDICO(A) Examinador Clínica de Medicina do Trabalho no Irajá precisa-se. Tratar Sr.Eduardo Tel.: 98108-7268.

MÉDICO(A) Ginecologista Precisa-se para Clínica Popular na Taquara/ Jacarepaguá, já temos pacientes. Falar com Vânia, tel:(21)96421-4695 (whatsaap)

MÉDICOS(AS) Coworking Consultórios ou escritórios montados. Tijuca e Copacabana. Marcelo/ Hadid. Tels.(21)2570-5515 (horário comercial)

MOTORISTAS Braslogic Logística de Transportes, Motoristas -MEI, proprietário de veículo Sedan, com ar, 4anos de uso 2018/ 2018 para prestar serviços de transporte (Por Aplicativo) no Polo Industrial da REDUC. Interessados procurar por Jullia tel.: 98290-5497 e Wagner tel.:96451-2312 Horário comercial: (09:00h às 16: 00h).

PODÓLOGO(A) Clínica de estética localizada no Catete contrata p/início imediato, contratação via MEI, 55% +passagem. Tratar Tel. 2225-3913 ou enviar Currículo; riominas.pereira@gmail.com

PROFESSOR(A) Matemática. Escola no Recreio contrata c/experiência em Ensino Médio. Enviar currículo informando a disponibilidade p/e-mail: seleca.rh.2018@gmail.com

PROFESSOR de Enfermagem e Radiologia. Precisa-se com experiência em dar aula, conhecimento em informática, responsável, respeite horário. Dinâmico para grandes mudanças. Tel:97338-3376

RECEPCIONISTA Clínica na Tijuca, c/experiência comprovada em agendamentos e convênios médicos. Enviar currículo p/ Rua Desembargador Izidro, 40, Tijuca. (Deixar na portaria).

SERRALHEIRO de corte e montagem de esquadrias linhas Gold e Suprema. Contrata-se para início imediato. Contatos Whatsapp 3205-2140/ 97333-5445.

VENDEDOR com experiência em móveis de madeira. Comparecer com currículo e documentos R.Julio Ribeiro, 75 Bonsucesso. Tel: 2501-5004

VENDEDOR externo. Empresa de incêndio em Cascadura, oferece salário+ comissão, experiência comprovada e CNH. E-mail: dp.vagas1@yahoo.com

VIGILANTE Patrimonial PCD. Front Serviços de Segurança contrata para seu quadro de colaboradores. É necessário Curso de Vigilante. Enviar currículo: recrutamento@sermacol.com.br

Negócios

Estab.Comerc. e Indust.

BAR Tijuca, féria R$ 80.000,00, valor R$ 180.000,00 c/sinal R$ 100.000,00. Temos outros Centro à Copacabana. Antônio Araújo. Cr.46605. Tel:99974-2200.

BAZAR Tijuca, super estoque, aluguel barato. Material construção c/2caminhões Abolição. T.outros. Maiores informações Antônio Araújo. Cr.46605. Tel:99974-2200.

LANCHES Ipanema, féria R$160.000,00 novíssima, valor R$500.000,00 c/sinal R$260.000,00. Outra, féria R$210.000,00 esquina, valor R$600.000,00 c/sinal R$350.000,00 Antônio Araújo. Cr.46605. Tel:99974-2200.

LANCHONETE Tijuca, féria R$130.000,00, esquina, valor R$380.000,00 c/sinal R$210.000,00. Copacabana féria R$140.000,00, valor R$450.000,00 c/sinal R$200.000,00 Antônio Araújo. Cr.46605. Tel:99974-2200.

PAISAGISMO. Vendo firma com 20 anos no mercado, contratos em andamento, sem dívidas, 06 veículos, vários equipamentos. Motivo saúde. Tel.:(21)2773-9903.

Empréstimos e Finanças

Aviso

Antes de solicitar um empréstimo ou efetuar uma transação comercial, verifique a idoneidade de quem está negociando, pedindo documentos que identifiquem o fornecedor.

Negócios Diversos

LAVA Jato Em Posto De Gasolina Na Penha Passo Ponto – boa oportunidade de investimento. maquinário completo para: lavagem, higienização polimento de pintura e faróis. Contrato 36 meses ligar para Elias – Cel Zap 21 97872-7770 ou Freitas 21 96423-213

CASA E LAZER 4

Para Casa

Obras, reformas e mat. de construção

CONCRETO T.96473-4586 Bombeado. Laje pré-fabricada/ piso concreto polido. 18X cartões. WhatsApp 96403-1836/ 97006-6176/ 97007-5050. Atendemos até domingo.

CONSTRUÇÃO de Casas e kitinetes, R$960,00/m2. Reformas, alvenaria, cerâmica, porcelanato 3D, eletricidade, hidráulica, vazamentos, telhados/ mantas, instalação de Split. Tel.: 98384-0166.

Para Você

Encontros Pessoais

Aviso

Todo encontro com desconhecidos pode ser arriscado. É aconselhável marcar o primeiro encontro em lugar público e conhecido. Além disso, convém informar a uma pessoa amiga hora e local do encontro.

Aviso

Submeter criança ou adolescente à prostituição ou a exploração sexual é crime com pena de reclusão de 4 a 10 anos, e multa - ART. 244-A Lei 8.069/90.

PROIBIDO PARA MENORES DE 18 ANOS

ABALA Nova Iguaçu. Gatas a partir de R$ 50,00 (Venha Conferir). Travessa Rosinda Martins 06/404 (Próximo Estação). Segunda/sábado, 9:00h/18:15h. (Admite-se)

VEÍCULOS 5

Automóveis

C

CONSÓRCIO Atenção! Compramos/ vendemos/ trocamos, contemplados/ não, mesmo atrasado/cancelado. Cobrimos ofertas. Autos/Utilitários/Imóveis/Capital de giro...Melhores preços, vários planos. Leonel Consórcios 40anos!!! E-mail: leonelconsorcios@hotmail.com Tel.:(0xx21) 99695-1897 (whatsApp) / (0xx21)97012-3333 (whatsApp)/ (0xx21) 96423-1303(whatsApp). www.leonelconsorcios.com.br

0

AUTOS COMPRO
INTEIROS, PARADOS, FINANCIADOS
99775-0642 Vivo
96592-0892 Tim
Vou ao local, pagamento no ato. Sr. Silva

Caminhões e Ônibus

AGREGO Empresa Expresso Rio Transportadora, precisa de caminhões, padrão Casas Bahia, com baú de 6x6,5 Accelo, para trabalhar com entregas na área de Caxias, Niterói e Magé. Mais informações entrar em contato Tel.:(21) 97575-9031 Ligação ou Whatsapp.

LEONARDO FERREIRA
lferreira@extra.inf.br

Retratos da vida

Com Carol Marques, Michael Sá e Rafael Nascimento

FOTOS DE REPRODUÇÃO/INSTAGRAM

AVISA QUE É ELA!

Em nove meses, Bruna Biancardi conquistou o coração de Neymar e colocou uma aliança no dedo dele

É ela, Brasil! Bruna Biancardi chegou de mansinho e, aos poucos, foi conquistando o coração de Neymar. Única mulher — depois de Bruna Marquezine — a fazer com que o jogador use uma aliança de compromisso, a influenciadora digital foi de affair à namorada oficial em nove meses (uma gestação!) e tem tudo para se tornar a futura mãe de outros filhos do craque. Mas o que será que ela tem de especial e como conseguiu ocupar um espaço tão importante (e cobiçado) na vida do atleta do PSG? A gente conta!

Biancardi foi uma das muitas meninas que Neymar conheceu pelo diretc do Instagram, em meados do ano passado, e que ele convidou para passar uns dias em Paris. Os dois foram vistos juntos em público pela primeira vez em agosto, durante um passeio de iate por Formentera, na Espanha. Mas o romance foi além daquele verão europeu.

Na época, a semelhança física da gata com Bruna Marquezine chamou bastante atenção. Mas, aos poucos, a paulistana de 28 anos foi revelando suas próprias qualidades e cativando o jogador com seu jeito doce e carinhoso. E foi ficando, ficando... Um dos gols certeiros que ela marcou no coração do menino Ney foram as relações que construiu ao redor do craque: tornou-se muito amiga de Carol Dantas, mãe do filho de Neymar, conquistou o sogro, o "Neypai", e também foi aceita por todos os "parças" do atleta e suas respectivas mulheres e namoradas, que a adoram.

Bianca, aliás, nunca foi contra nenhuma amizade do namorado e jamais pegou no pé do craque. Desde que começaram a ficar, o jogador manteve a liberdade da qual sempre gostou, saindo para festinhas quando estava no Brasil e com os flertes pelo Instagram (as famosas curtidas em gatas de biquíni, como sabemos bem ,e os "oi, sumida!")... O atleta, como revelamos, também andou dando uns beijos por aí em outras beldades, já que mantinha, na época, um relacionamento sem cobranças, e Bruna nunca foi ou pareceu ciumenta.

A influenciadora e empresária também abriu mão de certas coisas pelo relacionamento. Como passar mais tempo com Neymar em Paris do que em São Paulo, onde mora, e a trabalhar da Europa. Sem falar no talento que a gata tem para culinária, mais especificamente cozinhar um risoto de camarão, que Ney a-do-ra! Tudo feito com muito amor (alguém duvida?). Ela também gosta de acompanhar e disputar com o jogador as mesas de pôquer que o atleta promove, e até se aventura em duelar com ele no CS:GO, um game online de tiros. É ou não é pra casar?

Por muitos meses, o romance foi mantido de forma bem discreta, sem postagens juntos nas redes sociais. A primeira publicação oficial sobre o namoro aconteceu no aniversário de 30 anos do jogador, dia 5 de fevereiro. Dois meses depois, foi a vez dele de fazer uma declaração de amor pública para ela, acompanhada de várias surpresas dignas de um homem muito apaixonado: Neymar levou os pais, a irmã e as amigas de Bruna para comemorar o aniversário com ela em Paris.

Pensa que ficou nisso? Neymar ainda oficializou a relação na presença dos sogros, dando um baita anel de compromisso para a amada e assumindo para o mundo ver que ele tem sorte no jogo e no amor.

JOGO EXTRA

MARCELO CORTES/FLAMENGO/DIVULGAÇÃO/29.04.2022

COPA DO BRASIL

OI, SUMIDO

Em Teresina, Flamengo enfrenta o Altos pela terceira fase. Zagueiro Rodrigo Caio é relacionado pela primeira vez no ano

PÁGINA 3

TABELÃO

BRASILEIRO

CLASSIFICAÇÃO - SÉRIE A

	CLUBES	PG	J	V	E	D	GP	GC	SG
1	Bragantino	8	4	2	2	0	8	3	5
2	Santos	7	3	2	1	0	5	1	4
3	Atlético-MG	7	3	2	1	0	5	2	3
4	Corinthians	6	3	2	0	1	6	4	2
5	Cuiabá	6	3	2	0	1	2	1	1
6	América-MG	6	4	2	0	2	5	5	0
7	Internacional	6	3	2	0	1	3	3	0
8	Avaí	6	3	2	0	1	4	5	-1
9	Palmeiras	5	4	1	2	1	6	4	2
10	Flamengo	5	4	1	2	1	4	3	1
11	Coritiba	4	3	1	1	1	6	4	2
12	São Paulo	4	3	1	1	1	6	4	2
13	Botafogo	4	3	1	1	1	5	5	0
14	Fluminense	4	3	1	1	1	1	1	0
15	Ceará	3	3	1	0	2	4	6	-2
16	Athletico	3	4	1	0	3	1	6	-5
17	Atlético-GO	2	3	0	2	1	2	6	-4
18	Goiás	1	3	0	1	2	3	7	-4
19	Juventude	1	3	0	1	2	3	7	-4
20	Fortaleza	0	2	0	0	2	1	3	-2

Zona da Libertadores *Zona da Copa Sul-Americana* *Zona de rebaixamento à Série B*

4ª RODADA

FLAMENGO 0 X 0 PALMEIRAS	Maracanã.20/04
AMÉRICA-MG 1 X 0 ATHLETICO	Independência.ontem
CEARÁ 0 X 1 BRAGANTINO	Castelão.ontem
GOIÁS X ATLÉTICO-MG*	Serrrinha.ontem.18h30
CUIABÁ X ATLÉTICO-GO*	Arena Pantanal.ontem.19h
BOTAFOGO X JUVENTUDE	Nilton Santos.hoje.11h
CORINTHIANS X FORTALEZA	Neo Química Arena.hoje.16h
CORITIBA X FLUMINENSE	Couto Pereira.hoje.16h
INTERNACIONAL X AVAÍ	Beira-Rio.hoje.19h
SÃO PAULO X SANTOS	Morumbi.amanhã.20h

**Jogos não computados*

CLASSIFICAÇÃO - SÉRIE B

	CLUBES	PG	J	V	E	D	GP	GC	SG
1	Grêmio	10	5	3	1	1	6	2	4
2	Bahia	10	5	3	1	1	5	2	3
3	Chapecoense	8	4	2	2	0	5	1	4
4	Ituano	8	5	2	2	1	5	3	2
5	Sport	8	5	2	2	1	3	2	1
6	Cruzeiro	7	4	2	1	1	3	3	0
7	Brusque	6	4	2	0	2	4	4	0
8	Náutico	6	4	2	0	2	4	4	0
9	Vasco	6	4	1	3	0	3	2	1
10	Sampaio Corrêa	5	5	1	2	2	5	5	0
11	Londrina	5	5	1	2	2	5	5	0
12	Operário-PR	5	5	1	2	2	4	5	-1
13	CSA	5	4	1	2	1	2	3	-1
14	Criciúma	4	3	1	1	1	2	2	0
15	Guarani	4	4	1	1	2	2	4	-2
16	Ponte Preta	4	4	1	1	2	1	3	-2
17	Tombense	4	4	0	4	0	4	4	0
18	Vila Nova	4	5	0	4	1	5	7	-2
19	Novorizontino	2	3	0	2	1	1	4	-3
20	CRB	1	4	0	1	3	2	6	-4

Zona de classificação à Série A *Zona de rebaixamento à Série C*

5ª RODADA

LONDRINA 2 X 2 VILA NOVA	Estádio Café.29/04
ITUANO 1 X 0 BAHIA	Novelli Júnior.29/04
CSA 1 X 0 SPORT	Rei Pelé.ontem
GRÊMIO 2 X 0 CRB	Arena do Grêmio.ontem
SAMPAIO CORRÊA 1 X 1 OPERÁRIO	Castelão.ontem
CHAPECOENSE X CRUZEIRO*	Arena Condá.ontem.19h
PONTE PRETA X BRUSQUE*	Moisés Lucarelli.ontem.20h30
CRICIÚMA X NOVORIZONTINO	Heriberto Hulse.hoje.11h
TOMBENSE X VASCO	Soares de Azevedo.hoje.18h
NÁUTICO X GUARANI	Aflitos.terça-feira.21h30

**Jogos não computados*

BRASILEIRO FEMININO

CLASSIFICAÇÃO

	CLUBES	PG	J	V	E	D	GP	GC	SG
1	Palmeiras	19	8	6	1	1	18	7	11
2	Internacional	19	8	6	1	1	14	4	10
3	Corinthians	17	7	5	2	0	15	4	11
4	São Paulo	14	7	4	2	1	13	6	7
5	Ferroviária-SP	13	7	4	1	2	13	6	7
6	Santos	12	7	4	0	3	19	8	11
7	Grêmio	10	8	2	4	2	10	9	1
8	Atlético-MG	9	7	2	3	2	8	6	2
9	Flamengo	9	7	2	3	2	12	12	0
10	Cruzeiro	8	7	2	2	3	8	9	-1
11	Avaí	8	7	2	2	3	6	10	-4
12	Real Brasília	7	7	2	1	4	10	18	-8
13	São José-SP	5	7	1	2	4	7	19	-12
14	Cresspom-DF	5	8	1	2	5	8	23	-15
15	Esmac-PA	4	7	1	1	5	6	18	-12
16	Bragantino	1	7	0	1	6	4	12	-8

Avançam às quartas de final *Rebaixamento*

8ª RODADA

PALMEIRAS 0 X 1 INTERNACIONAL	Canindé.ontem
GRÊMIO 5 X 1 CRESSPOM	Airton Ferreira da Silva.ontem
CORINTHIANS X FERROVIÁRIA	Parque São Jorge.hoje.11h
REAL BRASÍLIA X AVAÍ	Defelê.hoje.15h
FLAMENGO X ESMAC	Luso-Brasileiro.hoje.15h
SÃO PAULO X BRAGANTINO	CT de Cotia.hoje.15h
CRUZEIRO X SÃO JOSÉ	Sesc Alterosas.hoje.18h
ATLÉTICO-MG X SANTOS	Sesc Alterosas.amanhã.20h

LIBERTADORES

GRUPO H

	CLUBES	PG	J	V	E	D	GP	GC	SG
1	Flamengo	9	3	3	0	0	8	3	5
2	Talleres	6	3	2	0	1	3	3	0
3	U. Católica	3	3	1	0	2	4	5	-1
4	Sporting Cristal	0	3	0	0	3	1	5	-4

Classificados às oitavas de final *Vai para a Copa Sul-Americana*

4ª RODADA

TALLERES X FLAMENGO	Mario Kempes.quarta-feira.19h
S. CRISTAL X U. CATÓLICA	Nacional de Lima.quarta-feira.23h

COPA SUL-AMERICANA

GRUPO H

	CLUBES	PG	J	V	E	D	GP	GC	SG
1	Jr. Barranquilla	7	3	2	1	0	7	2	5
2	Unión Santa Fe	5	3	1	2	0	4	2	2
3	Fluminense	4	3	1	1	1	3	3	0
4	O. Petrolero	0	3	0	0	3	2	9	-7

Classificado às oitavas de final

4ª RODADA

FLUMINENSE X JR. BARRANQUILLA	Maracanã.quarta-feira.21h30
U. SANTA FE X O. PETROLERO	15 de Abril.quinta-feira.19h15

COPA DO BRASIL

TERCEIRA FASE (IDA)

FLUMINENSE 3 X 2 VILA NOVA	Maracanã.19/04
CEILÂNDIA-DF 0 X 3 BOTAFOGO	Mané Garrincha.20/04
PORTUGUESA-RJ 1 X 1 CORINTHIANS	Estádio do Café.20/04
ALTOS-PI X FLAMENGO	Albertão.hoje.18h

TERCEIRA FASE (VOLTA)

VILA NOVA X FLUMINENSE	Serra Dourada.11/05.21h30
CORINTHIANS X PORTUGUESA-RJ	Neo Química Arena.11/05.21h30
FLAMENGO X ALTOS-PI	Maracanã.11/05.A definir
BOTAFOGO X CEILÂNDIA-DF	Nilton Santos.12/05.21h30

EVENTOS AO VIVO

TV GLOBO

10:00	Vôlei (Superliga mas): Minas x Cruzeiro
16:00	Brasileiro: Coritiba x Fluminense

TV CULTURA

11:00	Basquete (LBF): Ituano x Blumenau
14:00	Fórmula Indy: GP do Alabama

BAND

11:00	Brasileiro (feminino): Corinthians x Ferroviária
13:30	Automobilismo: Copa Truck (GP de Interlagos)

AMAZON PRIME

18:00	Copa do Brasil: Altos-PI x Flamengo

SPORTV

11:00	Brasileiro Sub-17 (feminino): Internacional x Santos
13:00	Futsal: Mundial Sub-21 (final)
19:00	Brasileiro: Internacional x Avaí

SPORTV 2

10:00	Vôlei (Superliga mas): Minas x Cruzeiro
12:30	Vôlei de Praia: Circuito Brasileiro

SPORTV 3

13:30	Automobilismo: Copa Truck (GP de Interlagos)
20:30	Surfe: Circuito Mundial (Etapa de Margaret River, Austrália)

PREMIERE

11:00	Série B: Criciúma x Novorizontino
11:00	Brasileiro: Botafogo x Juventude
16:00	Brasileiro: Corinthians x Fortaleza
16:00	Brasileiro: Coritiba x Fluminense
18:00	Série B: Tombense x Vasco
19:00	Brasileiro: Internacional x Avaí

ESPN

07:30	Italiano: Juventus x Venezia
10:00	Inglês: Everton x Chelsea
12:30	Inglês: West Ham x Arsenal
15:45	Francês: Olympique de Marselha x Lyon

ESPN 2

08:00	Escocês: Celtic x Rangers
10:00	Italiano: Milan x Fiorentina
14:00	NBA: Boston Celtics x Milwaukee Bucks
16:30	NBA: Memphis Grizzlies x Golden State Warriors
19:30	Basquete (NBB): Bauru x São Paulo

ESPN 3

09:30	Automobilismo: TCR South America (GP de Interlagos)
12:00	Futsal (Europeu de Clubes): Barcelona x Sporting

ESPN 4

08:15	Motovelocidade: GP da Espanha (Moto GP)
10:15	Motovelocidade: GP da Espanha (Moto E)
14:00	Fórmula Indy: GP do Alabama
16:30	Português: Sporting x Gil Vicente
22:00	Boxe: Francisco Fonseca x Andres Tapia

Obs: os horários são fornecidos pelas emissoras

Editor: Thales Machado (thales.machado@extra.inf.br) **Editores assistentes:** Bernardo Coimbra (bernardo.coimbra@extra.inf.br), Carla Felicia (carla.almeida@extra.inf.br), Renan Damasceno (renan.damasceno@oglobo.com.br) e Renato Alexandrino (renato.alexandrino@oglobo.com.br) **Designer:** Pablo Tavares **Redação:** 2534-5919 **Publicidade:** 2534-4310 **E-mail:** esportesprj@extra.inf.br **Twitter:** @Jogo_Extra

Copa do Brasil

RAVI MARQUES/TV CLUBE

Fila grande para comprar ingresso

EM TERESINA

AMOR QUE NÃO SE MEDE

Torcida do Flamengo se mobiliza para a partida de hoje, contra o Altos, mesmo com ingresso caro e equipe alternativa

Diogo Dantas
diogo.dantas@extra.inf.br

O Flamengo volta ao Piauí dez anos após a última passagem pelo estado para encarar o Altos, hoje, às 18h, pela terceira fase da Copa do Brasil. A partida, espremida entre dois jogos de Libertadores, obriga o rubro-negro a preservar alguns atletas, como Arrascaeta, Gabigol e Everton Ribeiro, que não foram relacionados. A torcida local, porém, promete lotar o Albertão. Durante toda semana foram registradas longas filas em busca de ingressos mesmo com a possibilidade de um time alternativo.

— O torcedor está preocupado em ver o Flamengo. Pode ser a base. Estamos ansiosos, é um sonho. Pensavam que morreriam e nunca veriam o Flamengo — afirmou William Lima, da embaixada FlaSede, em Parnaíba, a 343 quilômetros da capital Teresina. O grupo, com 85 membros, vai em caravana para o jogo de hoje.

Houve mobilização — com embaixadas e consulados do clube em peso — da população como um todo durante a semana para garantir lugar e fazer uma verdadeira festa. Foram vendidos cerca de 25 mil ingressos, capacidade máxima do Albertão. Nem os preços caros das entradas — chegavam a R$ 300 —, nem a falta de ações do clube para um maior afago aos rubro-negros locais serviu como impeditivo.

O Flamengo esteve na cidade em 2012 em amistoso contra seleção local. Em jogo oficial, a última vez foi em 2005, pela Copa do Brasil.

No retorno ao Piauí, a preocupação do Flamengo foi com a qualidade do gramado. Tanto que o clube investiu R$ 100 mil em reformas.

RODRIGO CAIO RELACIONADO

Se alguns dos principais nomes serão poupados, o torcedor poderá ver o retorno de Rodrigo Caio, relacionado pela primeira vez em 2022. O lateral-esquerdo Ayrton Lucas também poderá fazer sua estreia. David Luiz, que não viajou para o Chile, com problemas particulares, volta.

Após o duelo em Teresina, o Flamengo joga pela Libertadores na quarta-feira, contra o Talleres, na Argentina.

FICHA DO JOGO

Albertão - 18h

ÁRBITRO Flávio Rodrigues de Souza (Fifa-SP)

ALTOS-PI

Marcelo, João Carlos (Júlio Ferrari), Mimica, Lucas Souza e Dieyson; Marconi, Tibiri e Jerry (Marcos Aurélio); Elielton, Manoel e Betinho. Técnico: Francisco Diá.

FLAMENGO

Santos, Pablo, David Luiz e Léo Pereira; Rodinei, João Gomes, Daniel Cabral, Diego e Marinho; Lázaro e Pedro. Técnico: Paulo Sousa.

Transmissão

Amazon Prime e as Rádios Globo e CBN transmitem ao vivo.

Ouça este jogo na Rádio Globo, com narração de Edson Mauro e comentários de Eraldo Leite.

Brasileiro

BOTAFOGO/DIVULGAÇÃO

Darius Lewis, que nasceu em Trinidad e Tobago, está no time B

Oportunidade extra

Botafogo, que hoje recebe o Juventude no Estádio Nilton Santos, cria o time B para dar rodagem a jogadores

Bruno Marinho e João Pedro Fragoso
esportesprj@extra.inf.br

Muito mais do que um time que brigue por títulos — hoje, às 11h, no Estádio Nilton Santos, o Botafogo enfrenta o Juventude, pelo Campeonato Brasileiro —, o plano de John Textor para o clube é resgatar o DNA vitorioso. Por isso, entre contratações badaladas de técnico e jogadores, o acionista e sua equipe dentro da SAF alvinegra olham com atenção e investem nas categorias de base e também no sub-23.

Antes inexistente no Botafogo, a equipe "de aspirantes" funcionará como uma espécie de time B. Ou seja, servirá para dar rodagem a jogadores que não estejam sendo aproveitados no profissional — ao chegar, Luís Castro falou em utilizar 30 atletas no elenco principal — e não tenham mais idade para o sub-20. Para isso, precisou de um convite da CBF para participar do Brasileiro da categoria.

Para dar corpo à equipe que será treinada por Lúcio Flávio, o Botafogo contratou 14 jogadores, 11 por empréstimo. Alguns destaques são JP Galvão, lateral-direito ex-Vasco, Jeffinho, atacante ex-Resende, e Darius Lewis. Natural de Trinidad Tobago, Lewis é atleta da academia do FC Florida, clube que faz parte da rede da Eagle Holdings, empresa de Textor.

— O John não abriu mão de estarmos no campeonato de aspirantes. As contratações foram muito mais na perspectiva de montar uma base. É um projeto que faz muito sentido para ele e para a gente — disse André Mazzuco, diretor de futebol do Botafogo.

Além das contratações e dos jovens promovidos da base, peças como Jonathan Silva, que chegou a ser titular na estreia no Brasileiro, contra o Corinthians, e Breno, volante contratado no início do ano, também figuram na equipe.

Aspirantes

Clube contratou14 jogadores novos para o sub-23 que vai disputar Brasileiro

— É um processo do Botafogo. Eles entendem que vão ter essas movimentações. Isso é explicado para todos os jogadores. O cara não está sendo rebaixado ou removido. Quando o Luís entender, eles podem entrar no time — afirmou André Mazzuco.

Victor Sá destaca o seu bom momento

Para a partida de hoje pela quarta rodada do Campeonato Brasileiro, o Nilton Santos estará lotado. Todos os 42 mil ingressos se esgotaram no meio da semana passada.

A torcida está empolgada com o time, entre eles Victor Sá. Segunda contratação mais cara da história do clube, ele tem sido titular absoluto na ponta esquerda. Veloz, habilidoso e inteligente, rapidamente o atacante caiu nas graças dos alvinegros.

O jogador de 28 anos, que passou a maior parte da carreira no exterior e disputa o Campeonato Brasileiro pela primeira vez, elogiou a qualidade do futebol aqui.

— O Brasileiro é um campeonato de muita qualidade, com jogadores técnicos. E cada vez mais a gente percebe que estão tentando implantar a intensidade do futebol europeu. Estou muito feliz de viver essa experiência — disse.

FICHA DO JOGO

Nilton Santos - 11h

ARBITRO Bráulio da Silva Machado (Fifa-SC)

BOTAFOGO

Gatito, Saravia, Philipe Sampaio, Victor Cuesta e Daniel Borges; Oyama, Patrick de Paula e Chay; Gustavo Sauer, Victor Sá e Erison. Téc.: Luís Castro.

JUVENTUDE

César, Rodrigo Soares, Paulo Miranda, Rafael Forster e William Matheus; Yuri, Jadson e Marlon; Capixaba, Paulinho Moccelin e Isidro Pitta. Téc.: Eduardo Baptista.

Transmissão

O canal Premiere e as Rádios Globo e CBN transmitem ao vivo.

Ouça este jogo na Rádio Globo, com narração de Renan Moura e comentários de Carlos Eduardo Éboli.

Brasileiro

Tricolor busca dias melhores

Agora com Fernando Diniz, Fluminense tenta dar guinada no ano. Hoje, contra o Coritiba, Marcão será o técnico interino

Fernando Diniz está de volta ao Fluminense. O clube anunciou ontem à noite o retorno do treinador para substituir Abel Braga, que pediu demissão na última quinta-feira. A apresentação será amanhã.

Esta será a segunda passagem de Fernando Diniz no tricolor. Em 2019, ele dirigiu o Fluminense de janeiro a agosto, quando foi demitido com o time ocupando a zona de rebaixamento do Campeonato Brasileiro. Ele comandou a equipe em 44 partidas, com 18 vitórias, 11 empates e 15 derrotas, com aproveitamento de 49,2%. Seu último trabalho foi no rival Vasco, de setembro a novembro na temporada passada.

Hoje, porém, o time será comandado pelo técnico interino Marcão contra o Coritiba, no Couto Pereira, pelo Brasileiro. O Fluminense busca o reencontro com a vitória após a derrota para o Inter e o empate com o Unión Santa Fe.

O mês de maio será corrido para Diniz, com jogos que definirão o futuro do tricolor em duas das três competições em disputa.

Contra o Coritiba fora de casa, a aposta do interino Marcão será a mudança no esquema tático. Pelos últimos treinamentos, ele deve acabar com a formação de três zagueiros e voltar à linha de quatro. No ataque, também há a possibilidade de o interino utilizar três atacantes.

O trabalho terá de encontrar logo um novo equilíbrio, pois já na quarta-feira o time enfrentará o Junior Barranquilla, no Maracanã, pela Sul-Americana. O tricolor está em situação complicada no Grupo H, na terceira posição. Ainda terá mais dois confrontos este mês pela primeira fase para seguir na competição.

Já na outra semana, dia 11, jogará pelo empate contra o Vila Nova, em Goiânia, para continuar na Copa do Brasil.

FICHA DO JOGO

Couto Pereira - 16h

ÁRBITRO Raphael Claus (Fifa-SP)

CORITIBA

Alex Roberto, Matheus Alexandre, Henrique, Luciano Castan e Guilherme Biro; Willian Farias, Andrey e Robinho; Igor Paixão, Alef Manga e Clayton (Léo Gamalho). Técnico: Gustavo Morínigo.

FLUMINENSE

Fábio, Samuel Xavier (Calegari), Nino, Luccas Claro e Marlon; André, Yago Felipe e Paulo Henrique Ganso; Luiz Henrique, Germán Cano e Caio Paulista. Técnico: Marcão.

Transmissão

TV Globo, Premiere e Rádio Globo.

Ouça este jogo na Rádio Globo, com narração de Hugo Lago e comentários de Rafael Marques.

Fernando Diniz está de volta ao Fluminense

LUCAS MERÇON/FLUMINENSE/DIVULGAÇÃO/06.04.2019

Série B

DANIEL RAMALHO/VASCO/DIVULGAÇÃO/28.04.2022

Nenê é um dos jogadores mais regulares do Vasco

Versão mais leve de Nenê

Após problema de comportamento e chegada de reforços, Nenê enfrenta o Tombense menos sobrecarregado

Bruno Marinho
bruno.marinho@extra.inf.br

Nenê sempre foi daqueles jogadores que gostam jogar todas as partidas, de ter o protagonismo dentro das equipes. Mas com isso vem um peso que às vezes é bom não ter sobre os ombros. Hoje, contra o Tombense, às 18h, em Muriaé-MG, pela Série B, o camisa 10 será novamente uma das referências do Vasco por mais uma vitória. Mas sem a mesma carga de antes.

Dois eventos ajudaram a desafogar um pouco o meia. O primeiro foi a indisciplina durante a partida contra o Vila Nova, pela primeira rodada da Série B. Nenê foi substituído no segundo tempo e deixou o campo esbravejando com o técnico Zé Ricardo. Sobrou até para a faixa de capitão que ele carregava no braço, arremessada no chão.

Depois disso, ele deixou de usá-la. Anderson Conceição virou o capitão da equipe e passou a dividir mais o papel de líder com o veterano de 40 anos. Nenê emendou pedidos de desculpa pelo caso, com o treinador, em comunicado à imprensa, ao ser cobrado por torcedores.

Além disso, o Vasco foi ao mercado atrás de reforços para a Série B. Trouxe seis, entre eles Palacios, chileno que deve ser sua sombra na competição. A tendência é que o camisa 10 não acumule tanto tempo em campo como antes. Uma melhora na parte técnica da equipe passa necessariamente pela evolução de outros jogadores do time.

Contra a Ponte Preta, na quarta-feira passada, a assistência para o gol de Raniel foi de Figueiredo. A melhor jogada da equipe na partida não passou pelos pés de Nenê.

Hoje, o técnico Zé Ricardo deve repetir os titulares de linha que atuaram na rodada passada. A dúvida está no gol. Thiago Rodrigues, que não atuou contra a Ponte após sentir lesão, ainda tenta melhorar a ponto de voltar.

Dúvida

Retorno de Thiago Rodrigues é incógnita na escalação do Vasco contra o Tombense

FICHA DO JOGO

Soares de Azevedo - 18h

ÁRBITRO André Luiz de Freitas Castro (GO)

TOMBENSE

Felipe Garcia, David, Ednei, Roger Carvalho e Manoel; Joseph, Gustavo Cazonatti, Igor Henrique e Keké; Mingotti e Marcelinho. Téc.: Hemerson Maria.

VASCO

Thiago Rodrigues (Alexander), Gabriel Dias, Quintero, Anderson Conceição e Riquelme; Yuri Lara, Andrey Santos e Nenê; Gabriel Pec, Raniel e Figueiredo. Téc: Zé Ricardo.

Transmissão

O canal Premiere transmite a partida ao vivo.

D 2ª 3ª 4ª 5ª 6ª S

GILMAR FERREIRA
gilmar@extra.inf.br

Não dá liga

Apesar de já autorizada por Ednaldo Rodrigues, o presidente eleito da CBF, a sonhada criação da Liga Independente dos Clubes patina. E por dois motivos: a inconveniência dos interesses de dois blocos e a pouca disposição de Flamengo e Corinthians em ver suas cotas reduzidas em nome da divisão equilibrada de receitas de transmissão dos jogos, sobretudo com relação ao dinheiro captado pelo Pay Per View (PPV).

Hoje, pode-se dizer que já há três grupos à mesa de negociação para a materialização da Liga: um, com os grandes de Rio, São Paulo, Minas e Rio Grande do Sul; o outro, denominado "Forte Futebol", com Athletico e dez "emergentes" em ação na Série A; e o chamado subgrupo, só com Flamengo e Corinthians, que estão inseridos no primeiro, mas ainda não deram aval para divisão de receitas proposta pela Codajas Sports Kapital.

A empresa, tendo à frente Flávio Zveiter e Ricardo Fortes, trabalha pela unificação dos clubes, com a promessa de uma Liga forte, bem estruturada e independente. Acena com investimentos que superam a de bilhão de reais, um calendário voltado aos interesses dos clubes e a geração de novas receitas. No modelo atual, a maior fatia vem das transmissões nas TVs Aberta, Fechada e PPV — fora direitos internacionais e placas de publicidade no campo.

O problema é que Athletico, América-MG, Atlético-GO, Avaí, Ceará, Coritiba, Cuiabá, Fortaleza, Juventude e Goiás não concordam com a atual forma de divisão das cotas de TV. E se juntaram para que a Liga não se deixe levar pelos interesses das grandes. Na mês passada, o "Forte Futebol" costurou apoio do Atlético-MG, que fará a interseção entre os blocos, na luta pela redução das diferenças no montante recebido.

No contrato que termina em 2024, a divisão do valor das transmissões nas TVs Aberta e Fechada distribui 40% igualitariamente, 30% com base na performance do clube e 30% com relação ao número de transmissões. No PPV, o dinheiro é dividido com base na audiência do "torcidômetro". Na assinatura do contrato, em 2014, Flamengo e Corinthians exigiram um mínimo garantido, diferente dos demais. E este é o "X" da questão.

Os emergentes alegam que há clubes recebendo, no todo, até R$ 160 milhões por ano, enquanto outros, como o Cuiabá, ganhando menos de R$ 2 milhões (cerca de 1,2%) e na mesma competição. O pedido é para que a diferença não seja quatro vezes maior entre o mais bem remunerado e o menos afortunado. Em princípio, Flamengo é contra, ainda que a Liga ofereça compensações. Corinthians fecha com os rubro-negros e o projeto trava no impasse.

Tempo Extra

FUTEBOL INGLÊS

Manchester City segue na ponta

Faltando agora quatro partidas para o fim do Campeonato Inglês, Manchester City e Liverpool seguem brigando ponto a ponto pelo título. Ontem, fora de casa, o líder Manchester City, com 83 pontos, goleou o Leeds United por 4 a 0, gols de Rodri, Aké, Gabriel Jesus e Fernandinho. Também longe de sua torcida, o Liverpool, que soma 82 pontos, derrotou o Newcastle pelo placar de 1 a 0, gol de Keita. O Manchester City tem até o fim do campeonato os seguintes confrontos: Newcastle (casa), Wolverhampton (fora), West Ham (fora) e Aston Villa (casa). Já o Liverpool encara o Tottenham (casa), Aston Villa (fora), Southampton (fora) e Wolverhampton (casa).

PHIL NOBLE/REUTERS

Fernandinho comemora o seu gol

VÔLEI

WANDER ROBERTO/INOVAFOTO/CBV/DIVULGAÇÃO/29.04.2022

Jogadoras do Minas festejam o título

Cruzeiro pode ser campeão hoje. Minas vence no feminino

Cruzeiro e Minas se enfrentam hoje, às 10h, em Uberlândia-MG, na segunda partida da final da Superliga masculina. Se vencer, o Cruzeiro fatura o título. Caso o Minas triunfe, o jogo decisivo será no dia 8. Na Superliga feminina, o Minas derrotou na noite de sexta-feira o rival Praia Clube-MG e conquistou o tricampeonato consecutivo: 26/24, 18/25, 25/15 e 25/17.

VELA

Martine e Kahena faturam o ouro em Hyeres

Após uma semana de competição e quinze regatas disputadas, Martine Grael e Kahena Kunze disputaram ontem a medal race (regata da medalha) e conquistaram o título da Semana Olímpica de Hyeres, na França. Com um sexto lugar e 68 pontos perdidos no total, a dupla brasileira bicampeã olímpica garantiu o lugar mais alto do pódio na classe 49erFX. Em segundo ficaram as americanas Stephanie Roble e Margareth Shea, seguidas pelas norueguesas Helene Noess e Marie Ronningen. "Muito contente com o dia a dia que fizemos. Iniciamos mal, mas depois começamos a acertar algumas regatas chave, e chegar no grupo da frente para disputar essa medalha", comemorou Martine Grael.

LUTO

Morre o empresário Mino Raiola

Morreu ontem, em Milão, na Itália, onde estava internado no hospital, o empresário Mino Raiola, de 54 anos, um dos agente mais poderosos do mundo esportivo, que comandava a carreira de atletas como Pogba, Haaland e Ibrahimovic. A informação foi divulgada pela família na conta oficial do Twitter do empresário. Mino Raiola nasceu na Itália, mas foi criado na Holanda.

VALERY HACHE/AFP/02.09.2016

Mino Raiola tinha 54 anos

PERNAMBUCANO

Náutico é bicampeão estadual

O Náutico conquistou ontem o bicampeonato pernambucano e o seu 24º título estadual — ainda atrás de Sport (42) e Santa Cruz (29). Na segunda partida da final contra o Retrô, na Arena Pernambucano, o Náutico, que no primeiro jogo, nos Aflitos, havia perdido por 1 a 0, devolveu o placar e faturou o título nos pênaltis: 4 a 2.

VOLTA REDONDA/DIVULGAÇÃO

Passeio do Volta Redonda

Ontem, no Estádio Raulino de Oliveira, pela Série C do Brasileiro, o Volta Redonda goleou o Atlético-CE por 4 a 0 e tem agora sete pontos após quatro rodadas.

Festa do Real Madrid

Time goleia o Espanyol e garante o seu 35º título espanhol. Brasileiro Marcelo se torna o maior campeão do clube

MADRI - Após ser vice na temporada passada, o Real Madrid voltou a dominar a Espanha. Ontem, no Estádio Santiago Bernabéu, o time goleou o Espanyol por 4 a 0 e comemorou o 35º título nacional — maior vencedor. Barcelona, com 26, é o segundo — diante de sua torcida.

Quarta-feira

Real Madrid tem semifinal contra o Manchester City pela Liga dos Campeões

A conquista foi especial para um brasileiro. O lateral-esquerdo Marcelo se tornou o maior campeão da história do clube. Ele festejou o seu 24º título pelo Real Madrid e deixou para trás Paco Gento, que tem 23. Capitão do time, o brasileiro levantou a taça ao lado de Benzema.

Carlo Ancelotti também tem o que celebrar: ele é agora o primeiro treinador a vencer as cinco principais ligas europeias: Espanha, Itália, Inglaterra, Alemanha e França.

Com a vitória de ontem, o Real Madrid soma 81 pontos. Com quatro rodadas pela frente, não pode ser superado por Sevilla (64) e Barcelona (63), que ainda entra em campo hoje diante do Mallorca, às 16h (de Brasília).

A PARTIDA

O Real Madrid nem precisou se esforçar muito para confirmar o título. Mesmo com uma equipe mista, poupando alguns titulares pensando na partida de volta da semifinal da Liga dos Campeões da Europa, na quarta-feira, contra o Manchester City, o time fez 2 a 0, gols de Rodrygo, ainda no primeiro tempo.

Na segunda etapa, Ancelotti colocou alguns titulares, como o artilheiro Benzema e Vini Jr. O domínio foi mantido e a vitória se transformou em goleada. Asensio anotou o terceiro gol, e depois Vini Jr. cruzou na medida para Benzema fechar o placar.

JUAN MEDINA/REUTERS

Benzema e Marcelo com o troféu de campeão espanhol no gramado do Santiago Bernabéu

canal
EXTRA
DOMINGO
1.5.2022
APRESENTADOR DE 'NO LIMITE', FERNANDO FERNANDES DIZ: 'SE QUERO FAZER ALGO, NÃO TENHO SÓ QUE ABRIR PORTAS, MAS CONSTRUÍ-LAS ANTES'
SEM LIMITES

APROVEITE AS PROMOÇÕES E OS EVENTOS ESPECIAIS PARA CELEBRAR OS 128 ANOS DE IPANEMA.

PROMOÇÕES

Bráz Pizzaria

A Bráz convida os leitores a celebrarem nosso 15º Aniversário do Rio de Janeiro saboreando a pizza Bráz Rio, receita assinada por Sudbrack que leva molho de tomate italiano, queijo caccio cavalo, bok choy, mini pimentões coloridos orgânicos e pancetta, acompanha cortesia de dois Chopp Brahma Claro. Válido para 2 unidades de Chopp Brahma Claro por mesa. Consumo apenas no salão, não se aplica no delivery.

R. Maria Angélica, 129
Jardim Botânico
(21) 2535-0687
@brazpizzaria
www.brazpizzaria.com.br

Galezzo Ipanema

Para celebrar o aniversário de Ipanema, o Galezzo está preparando duas ações:
Dia: Lançamento do Galeto Ipanema
Prato para 2 pessoas - Galeto, arroz de brócolis, batata portuguesa e farofa de ovos - R$72,00
Preço promocional de lançamento até 08/05
Noite: Colocamos nossas estrelas em promoção: as pizzas queridinhas do cardápio estarão em promoção a partir de R$29,00 no happy hour da casa (das 16h às 20h)

Rua Teixeira de Melo 53 - Ipanema
(21) 97094-7931 / 3988-9757
@galezzorestaurante
galezzo.com.br

Poiesis Decoração

Cortina Diamod 50mm manual ou motorizada com desconto de 15%. Leveza e sofisticação para os ambientes, com suas lâminas horizontais e tecidos translúcidos, sua estrutura funciona como um filtro para a luz criando espaços com privacidade e elegância.

R. Visconde de Pirajá, 414 - loja 209
Ed. Quartier - Ipanema
(21) 2135-9306 / 99905-3062
(24) 99861-5045
www.poiesisdecor.com.br
@poiesis.decor

Barreto Antiguidades

10% de desconto na compra de qualquer objeto. Trabalhamos com uma diversidade de peças que atende a todos os gostos e coleções. Louças, móveis e diversos itens decorativos, nacionais e importados. Atendimento on-line (Instagram e WhatsApp) com toda assistência para uma compra cuidadosa e segura. Segunda-feira a sábado, das 7h às 17h.

Serrinha, Campos dos Goytacazes/ RJ. / BR 101 - KM 119
(22) 99742-9232
@barreto.antiguidades

Westminter – Moda Masculina

10% de desconto na seleção de peças em Tamanhos Especiais. Camisas e pijamas até o nº 10. Calças e bermudas até o nº 60.

Av. Nossa Senhora de Copacabana, 664 - lj 7 - Copacabana
(21) 2256-8160
@westminster_rio

Acqua Aroma

15% de desconto para os leitores comprarem em nossas lojas do Shopping Rio Sul e Rio design Barra. Válido para compras de qualquer valor, no período do Zona Sul Week nas lojas mencionadas.

Av. Lauro Sodré, 445 Piso 2 - B28A
Botafogo - Shopping Rio Sul
(21) 99588-4858
@acquaaroma.riosul
www.acquaaroma.com.br

Decorações Pirajá

Promoção: Poltrona Romana, diversas estampas.
De: R$ 749,00 Por: R$ 650,00
Tecidos, Cortinas de variados tecidos, blackout, reforma de estofados, puffes, fabricação de poltronas, capas de sofá, almofadas, almofadas decorativas (modelos/tamanhos variados), almofada de cadeira, instalação de cortinas, trilhos e tubos, comercialização de pequenos móveis.

Rua Visconde de Pirajá 493, loja B - Ipanema
(21) 2239-2197
@decoracoespiraja

Iracema Estilo de Cabelo

Realizando o serviço de luzes, mechas, balayage, morena iluminada ou mechas invertidas para cabelos grisalhos. Grátis: Uma hidratação reconstrutora L'oreal.

R. Marquês de Abrantes, 177
Lj 110 – Flamengo
(21) 2552-1349/2551-1004

Majórica Rio

Na compra de uma Picanha Especial (serve até 3 pessoas), ganhe um Pastel de Belém de sobremesa.

Rua Senador Vergueiro, 15
Flamengo.
(21) 2205-6820/2205-1448.
@majoricario
majoricario.com.br

Recreio dos Anciãos

10% de desconto na primeira mensalidade para os leitores do jornal O Globo. Validade da promoção: de 30/04 a 08/05.

Rua Conde de Bonfim, 1.098
Tijuca
(21) 3238-9700
recreiodosanciaos.com.br
recreio@centroin.com.br

Artigrano Padaria Artesanal

Taxa de entrega gratuita para todos os pedidos com o código "Zona Sul Week".

Beco do Pinheiro, 10 – Flamengo / Rua Conde de Bonfim, 733 – Tijuca
(21) 99056-7240 e 3449-6025
@artigranopadariaartesanal
artigrano.com

Espaço do Cérebro

Matrícula gratuita e 50% de desconto na primeira mensalidade para os leitores que mencionarem o Zona Sul Week.

Copacabana - Leblon - Barra da Tijuca
(21) 3598-3429 /96802-3472
@espacodocerebro

EVENTO

Live: mulheres de 50+

(com a participação do elenco do espetáculo) Debate sobre o universo feminino das mulheres com mais de 50 anos e a sociedade atual de maneira descontraída e divertida, com o elenco da peça "Procuro o Homem da Minha Vida, Marido Já Tive", em cartaz no Teatro das Artes - shopping da Gávea.

Data: 04/05/22
Horário: 19h30
@manhasemaniasprojetosculturais

SERVRIO Elevadores

Acesse o Qrcode e assista a entrevista com Luiz Claudio Montenegro da Rosa - Fundador/ Diretor da SERVRIO Elevadores

Empresa 100% nacional, com mais de 1200 elevadores em carteira. Oferece serviço diferenciado e de qualidade. Estamos posicionados no mercado para atender aos condomínios que realmente desejam um atendimento de excelência. Oferecemos garantia em nossa ASSISTÊNCIA TÉCNICA, sempre visando manutenção, modernização e embelezamento.

Travessa Soledade, 16
(21) 2273-5753/ 99695-5426
www.servrioelevadores.com.br

canal

EXTRA
1 MAIO 2022 **Nº 1.251**

NESTE NÚMERO

TRABALHAR COM PROPÓSITO É TUDO!!!

Em homenagem ao Dia do Trabalho, comemorado hoje, nós fizemos uma lista com vários famosos, lembrando quais empregos eles já tiveram antes de se tornarem conhecidos do público. Aposto que vários vão surpreender você. Muitos trabalharam em troca do seu sustento, mas só se encontraram mesmo quando se tornaram cantores, atores, atletas... Foi também o que aconteceu com o novo apresentador de "No limite", Fernando Fernandes, que embeleza a nossa capa e o recheio da revista com um ensaio de moda. Ao repórter Danilo Perelló, o paratleta — que já fez com que alguns esportes pudessem ser praticados por pessoas com deficiência no Brasil por conta de iniciativas e ideias suas — conta: "Enquanto era um atleta que buscava uma medalha individual e lutava para mim e só por mim, tentei ser algo e não consegui. Quando descobri que estava transformando a realidade de um monte de gente, passou a ser combustível para minha vida. Um propósito!"

EDITORA-ASSISTENTE

EDITORA-ASSISTENTE
Camilla Mota
(camilla.mota@extra.inf.br)

DESIGNER
Toni Azevedo

PROJETO GRÁFICO
William Batista

FOTO DA CAPA
Carlos Sales

CASA DE NOVELA

Guilherme Galvão arquiteto **Douglas Alexandre** engenheiro

@2amarelos / @ggarquitetura ggarquitetura.arq.br

FABIO ROCHA/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

DEIXE A LUZ ENTRAR!

Já reparou nos vidros texturizados nos cenários de 'Além da ilusão'? Típica dos anos 40 e 50, a tendência está de volta em projetos contemporâneos

"Além da ilusão", trama das seis da Globo, que se passa entre os anos 1930 e 1940, traz para o telespectador cenários lindos com recursos de decoração que hoje em dia voltam à tona. É o caso dos vidros texturizados.

Também conhecidos como vidros fantasia, nos últimos anos eles voltaram a protagonizar projetos de arquitetura e interiores. O material texturizado se tornou o queridinho por misturar estilo e beleza à privacidade e eficiência, já que permite o aproveitamento da luz natural num ambiente.

O revestimento pode ajudar muito na privacidade, porque a textura fosca deixa que a iluminação entre sem que haja transparência completa. Conforto garantido! Até mesmo num espaço interno de armário, por exemplo. Bora ver com a gente uns exemplos?

FOTOS DE DENILSON MACHADO/MCA STUDIO/DIVULGAÇÃO

TRANSPARÊNCIA SEM MOSTRAR

Este apartamento de 130 m² em Botafogo (acima à esquerda) é de uma família composta por um casal na faixa dos 40 anos (Fernanda e Marcos), com dois filhos de 14 e 8 anos (Juliana e Lucas). Os pais são supermodernos e adoram projetos industriais. Como o imóvel é pequeno (tanto a sala quanto os quartos), os arquitetos tiveram que criar soluções para gerar muitos espaços de armazenamento, em especial armários. No projeto do escritório Beta Arquitetura, a cozinha foi integrada à sala e ganhou uma ilha em granito e, acima dela, uma estrutura metálica com prateleiras vazadas, fixada no teto. Já os armários superiores receberam portas com perfis de alumínio preto e fechamento frontal em vidro quadriculado, reforçando assim a atmosfera industrial solicitada pelo casal. "Além disso, como esse tipo de vidro tem uma translucidez opaca que não revela totalmente os itens armazenados, o ambiente não fica tão poluído visualmente, como aconteceria no caso de um vidro tradicional transparente", explica o arquiteto Bernardo.

Já o apartamento da Barra, de 81m² (acima), foi assinado pela arquiteta Adriana Esteves para uma fonoaudióloga aposentada. Sua finalidade hoje é acomodar bem a filha, o genro e os netos, que moram fora do Rio. A proprietária, que vive atualmente numa cobertura no Recreio, reformou o imóvel com planos futuros de se mudar para um apartamento menor.

O banheiro original da suíte virou closet e o quarto de serviço foi transformado em banheiro, com portas de correr em alumínio e vidro canelado, promovendo a integração física e visual entre os espaços. "Não era necessário um quarto de serviço. Para um local de férias, seria mais importante um banheiro confortável e um closet", explica Adriana.

Num apê no Flamengo (à esquerda) , o arquiteto João Panaggio já mandou quebrar as primeiras paredes no dia da entrega das chaves, aproveitando o período de trâmite da compra para iniciar o projeto. As principais alterações na planta original foram no quarto e no banheiro de serviço, convertidos em lavanderia; a antiga lavanderia foi integrada à cozinha, possibilitando o acesso à janela com vista para o Aterro do Flamengo. As paredes entre a cozinha e a sala de jantar foram removidas, integrando os espaços. O destaque é a divisória em vidro canelado que separa a lavanderia, sem isolar o cômodo por completo, permitindo a entrada de luz e assumindo o espaço como parte da casa, sem escondê-lo. ●

FERNANDO FERNANDES

Atleta pretende extrair o máximo de cada participante de 'No limite': 'Quando você vive a realidade do esforço físico, da fome, da resistência, só descobre o quão forte é, quando está dentro das situações. Falo por experiência própria'

MODELO DE GARRA

TEXTO **DANILO PERELLÓ** danilo.azevedo@infoglobo.com.br FOTOS **CARLOS SALES** BELEZA **VINICIUS GARCIA**
STYLING **GAJU – GABRIELFERNANDES & JULIAMORAES** LOCAÇÃO **CANOPY HOTEL SP** PRODUÇÃO EXECUTIVA **EVVA COMUNICAÇÃO**

“NÃO SOU O QUE PESSOAS ENXERGAM DE MIM. SE ALGUÉM VÊ QUE SOU INCAPAZ É PORQUE, SE ESTIVESSE NA SITUAÇÃO, SERIA UM INCAPAZ”

Quando Fernando Fernandes foi anunciado como o novo apresentador de “No limite”, estreia desta terça-feira da Globo, muitas pessoas logo se animaram e pensaram que era uma escolha perfeita. Afinal, ele é um atleta de primeira linha, participante do “BBB 2”, faz parte do quadro de apresentadores da emissora e visualmente já mostra sua limitação, ao estar sentado numa cadeira de rodas. Mas a verdade é que o programa não é sobre reconhecer e apresentar os seus limites, mas sim sobre redefini-los e superá-los várias vezes ao longo do jogo. E é por isso que Fernando se tornou a escalação ideal, já que disso ele entende. Desde que recebeu o convite, diz de boca cheia o que poucos podem dizer: “Eu sou o ‘No limite’!”.

— Vi que, se eu quisesse fazer algo na minha vida, não tinha só que abrir as portas, mas tinha que construir as portas antes de abri-las. Passei a desenvolver e criar materiais, buscar parceiros que também acreditassem que poderia haver um caminho para outras pessoas (com deficiência). Costumo dizer brincando: “ O que eu sou? Um atleta paralímpico? Não, sou um desbravador dos esportes adaptados” — conta o apresentador que, desde que sofreu um acidente de carro em 2009 e perdeu o movimento das pernas, já fez com que alguns esportes pudessem ser praticados por pessoas com deficiência no Brasil por conta de iniciativas e ideias suas, como aconteceu com o kitesurfe e com a canoagem em alto-mar: — tenho que desenvolver a grande maioria (dos esportes que faço). Até tem alguma referência, mas normalmente é de alguém da Europa ou Estados Unidos, onde eles vivem num mundo ideal e têm todo um material.

Esse esforço grande lhe deu o sabor da conquista coletiva, também importante no programa. Algo que ele ainda não tinha achado em sua grande paixão: o esporte. Antes de se tornar cadeirante, Fernando já era atleta, foi jogador de futebol e boxeador olímpico, além de ser formado em Educação Física. Hoje, ele tenta traduzir o que é poder ver alguém praticar um esporte por uma iniciativa dele.

— É o propósito da minha vida. Enquanto era um atleta que buscava uma medalha individual e lutava para mim e só por mim, tentei ser algo e não consegui. Quando descobri que estava transformando a vida de um monte de gente, via essa transformação e recebia isso de volta, passou a ser combustível para minha vida — avalia o apresentador, que completou 41 anos no fim de março.

A nova temporada do programa será exibida depois da novela “Pantanal” e, desta vez, terá episódios também às quintas-feiras, além das terças e da entrevista com os eliminados, aos domingos, comandada por Ana Clara Lima. Outra novidade desta edição é que o reality volta a ter participantes anônimos, depois da última temporada com ex-BBBs vencida por Paula Amorim.

Nesta tônica de ajudar a ver a superação do outro, o novo apresentador pretende trazer como contribuição uma maior intensidade para o “No limite” e buscar extrair o máximo de cada participante: — Quando você vive a realidade do esforço físico, da fome, da resistência, você só descobre o quão forte é, quando está dentro das situações. Falo isso por experiência própria, porque eu também só fui descobrir a minha força quando mais precisei. A cada programa, vamos revelar pessoas em que talvez a gente desacredite, porque tem um estereótipo criado pela sociedade, um rótulo para cada um... E então elas surpreendem o espectador. Esse é o grande barato do projeto.

CARREIRA DE RAIAS E PASSARELAS

Com 19 anos, Fernando começou a carreira de modelo internacional e ainda hoje estrela campanhas fotográficas, o que inspirou este ensaio para a Canal Extra sem as roupas para praticar esportes e a cadeira de rodas, mas com terno e jaqueta. Já no currículo de apresentador, ele tem programas no Canal Off, quadros no “Esporte espetacular” e o “Boletim paralímpico” da Globo nos jogos de 2012, 2016 e 2021. Por fim, como atleta, ele foi tetracampeão mundial na paracanoagem, entre os anos de 2010 e 2013, além de conquistar títulos sul-americanos. Ali-

LINHA DO TEMPO

1998
Fernando se profissionaliza no futebol.

2000
Inicia a carreira de modelo nos EUA.

2002 - NA GLOBO
Participa do "Big Brother Brasil 2".

2002 A 2009
Continua como modelo, pugilista e cursa faculdade de Educação Física.

2009
Em julho, sofre o acidente. Em setembro, segue para a reabilitação em Brasília. Em dezembro, corre a prova de São Silvestre na cadeira de rodas.

2010
Conquista o primeiro campeonato mundial na paracanoagem. Repete o feito em 2011, 2012 e 2013.

2012 - NO ESPORTE ESPETACULAR
Ganha títulos panamericanos, estreia seu primeiro quadro como apresentador, o "Desafio sem limites". Vai para o "Boletim paralímpico".

2013
Funda o seu instituto.

2016 - NA GLOBO
Volta ao "Boletim paralímpico".

2017
Ganha novo quadro no "Esporte espetacular", o "Sobre rodas", onde ele vive desafios.

2018 - NO CANAL OFF
Estreia "Além dos limites".

2021 - NO SPORTV
Apresenta o "Conexão Tóquio".

2022
É apresentador de "No limite" e estreia "Caminhos do vento", sobre o kitesurfe, no Canal Off.

ás, Fernando começou a praticar a modalidade e chegou ao topo do ranking do planeta de um ano para o outro. Resultado de um amor à primeira remada neste esporte.

— No centro de reabilitação, fiz rugby, basquete, tênis. Com seis meses de lesão, eu estava correndo a (Corrida Internacional de) São Silvestre já no braço. Mas quando entrei num caiaque, me despertou uma outra coisa que eu havia perdido, que era a questão da liberdade. Por mais que eu soubesse da minha capacidade, quando estava em terra com a minha cadeira, não tinha a mesma liberdade de antes, por conta de qualquer obstáculo que eu encontrava. No caiaque, vi que eu era mais livre ou tão livre quanto qualquer pessoa que estava ali. Estava remando mais que muita gente que tinha as pernas funcionando. Livre para ir e vir. Ali decidi naquele momento que seria um canoísta — recorda ele, que passou também a ajudar a divulgar o esporte, que foi entrar nas paralimpíadas apenas em 2016, no Rio.

SALTO DE PARAQUEDAS

Depois das conquistas nos mares, o apresentador passou a praticar voo livre e agora se prepara para um feito inédito no Brasil. Ele quer ser o primeiro cadeirante a fazer um salto sozinho de paraquedas no país. Para isso, ele está treinando no simulador, além de fazer o curso para se tornar paraquedista. Como se essa conquista já não fosse difícil, ainda há um ingrediente extra. Há 11 anos, ele saltou acompanhado e as coisas deram errado no ar, os instrutores lutaram para conseguir colocá-lo na posição correta para abrir o paraquedas.

— Desisti naquele momento, mas fiquei com uma pulguinha atrás da orelha até hoje. Até porque, eu estou sentado, mas tenho 1,90m. De perna, deve ser mais de 1,10m. Então realmente, quando estou lá no céu, controlar uma perna deste tamanho e que não tem controle é algo muito difícil. Realmente eu acreditei que não dava mais. Agora estou começando a a achar que dá sim. Esta parte mental é fundamental, preciso colocar essa crença em mim de que as coisas podem e vão dar certo. Mas, para isso, também eu preciso me capacitar para atingir o objetivo. Tenho pouquíssimas referências no mundo de pessoas que fizeram isso. Então realmente é um desafio complicado, duro, mas uma hora vai — confia o atleta.

FAMÍLIA E RELACIONAMENTOS

Naturalmente, tantos riscos, aventuras e esportes radicais mexem com o coração das pessoas amadas, como a mãe, Fernanda, e a namorada, a modelo Laís Oliveira, com quem está desde 2020.

— A única coisa que eu não posso fazer como atleta é deixar com que o medo dos outros seja o meu medo. Eles ficam apreensivos lá. A gente aprende ao longo da vida a bloquear as incertezas deles. Porque não é o mundo dela o esporte. Então obviamente que a apreensão, o receio e o medo são dela. Eu tenho muito conhecimento das coisas que estou fazendo. Tento levar de uma forma natural, mas realmente não tenho ideia de como estão se sentindo. Por isso que muitas vezes eu aviso para minha mãe depois que eu já fiz — avalia Fernando, que vê o respeito como elemento fundamental do seu relacionamento com Laís: — É a melhor característica que vejo nela. Ela sabe bem o que eu sou e o que isso tem de valor na minha vida. É o esporte, e muitas vezes a vida está em jogo sim, tem riscos. Mas é isso que me mantém vivo. Ela entendeu bem que, se tentasse tirar isso de mim, estaria tentando tirar a minha essência. E aí não teria o namorado que espera e vice-versa. O grande mal dos relacionamentos é esse, as pessoas quererem tirar o que o outro tem de melhor, pelo que a gente julga que é amor. Amor é compreender o outro e ela faz isso muito bem. Muitas vezes, Laís vem para essas presepadas comigo, se arrepende no meio, mas aí já é tarde e já está lá no céu (risos).

CEARÁ E REFERÊNCIAS

Na pandemia, Fernando e a namorada passaram a morar juntos no litoral do Ceará, na cidade de Taíba, próximo de onde foi gravada a última edição de "No limite". Já a locação deste ano não deve ser divulgada oficialmente pela emissora. O litoral cearense tem praias isoladas e selvagens que encantam o apresentador. Mas o local foi escolhido mesmo por ter ventos e mares bastantes propícios para a prática

NO LIMITE

OS PARTICIPANTES

- **MATHEUS PIRES** - 30 anos, carioca, diretor pedagógico.
- **SHIRLEY MIRANDA** - 51 anos, de Sobral (CE), professora de Educação Física.
- **BRUNA NEGRESKA** - 32 anos, de São Paulo (SP), personal trainer.
- **KAMYLA ROMANIUK** - 30 anos, de Ji-Paraná (RO), biomédica.
- **ADRIANO GANNAM** - 42 anos, de São Lourenço (MG), médico psiquiatra.
- **GUZA REZÊ** - 40 anos, de Salvador (BA), policial rodoviária federal.
- **CLÉCIO BARBOSA** - 44 anos, de Jaboatão (PE), engenheiro civil.
- **FLAVIA ASSIS** - 42 anos, de Mauá (SP), massoterapeuta.
- **ANDRÉA NASCIMENTO** - 31 anos, de Alagoas, administradora.
- **ROBERTA TERRA** - 38 anos, carioca, gerente de trade marketing.
- **VICTOR HUGO DE CASTRO** - 27 anos, de Goiânia (GO), redator publicitário.
- **VERÔNICA KREITCHMANN** - 28 anos, de Porto Alegre (RS), professora de futebol.
- **RODRIGO MORAES** - 45 anos, de Foz do Iguaçu (PR), engenheiro de produção.
- **LUCAS SANTANA** - 31 anos, de Aracaju (SE), doutorando em Física.
- **LEONARDO CORREA** - 34 anos, de Tubarão (SC), cirurgião-dentista.
- **IPOJUCAN ÍCARO** - 29 anos, do Rio de Janeiro (RJ), artista circense.
- **TIEMI HIRATSUKA** - 30 anos, de Mogi das Cruzes (SP), farmacêutica.
- **CHARLES GAMA** - 29 anos, Angra dos Reis (RJ), tutor de educação.
- **PATRÍCIA TOMÉ** - 45 anos, de Nova Friburgo (RJ), funcionária pública.
- **VANDERLEI RAMIRO** - 30 anos, paulistano, psicólogo e professor de inglês.
- **DAYANE SENA** - 26 anos, de Belford Roxo, professora.
- **PEDRO CASTRO** - 32 anos, de Londrina (PR), zootecnista
- **NINHA SANTIAGO** - 33 anos, de Ipojuca (PE), fotógrafa subaquática.
- **JANARON UHÃY** - 27 anos, de Santa Cruz Cabrália (BA), monitor pesqueiro e tatuador.

RENATO ROCHA MIRANDA / REDE GLOBO / DIVULGAÇÃO

EM FOTO de divulgação para o "BBB 2" (no alto) e com Boninho, diretor da Globo que o convidou para o "No limite"

do kitesurfe, uma de suas paixões. O esporte é praticado com uma pipa para puxar o atleta, que fica em cima de uma prancha, fazendo com que ele consiga deslizar pela água e dar altos saltos. É também por aquela região que o cara que é visto como exemplo de superação por muitos encontra os seus próprios exemplos de vida.

— Tenho referências que muita gente conhece, de atletas e pessoas famosas. Mas uma coisa que me tornou quem eu sou foi olhar as referências que estão ao meu lado. Pessoas tão extraordinárias dentro dos seus mundos. Minhas inspirações são elas, que vivem uma vida do cotidiano, lidam com essa adversidade que todo mundo tem. Tem um moleque que frequenta meu instituto, cadeirante também. Ele acorda todo dia de manhã e vai para o farol vender bala para pagar os seus estudos, faz um curso de radiologia de tarde e, à noite, vai treinar. Você vê essas pessoas, cada um na sua luta. Acho que sucesso não é ser conhecido, não é fama. Sucesso está dentro de cada um. Essas pessoas, muitas vezes ali da Taíba, com quem eu convivo, são exemplos de sucesso para mim. Como o pescador que tem sua casinha e sua família, onde vive feliz. O simples me encanta — avalia Fernando.

PRECONCEITO E INSTITUTO

Para inspirar e se inspirar, o apresentador fundou o Instituto Fernando Fernandes em 2013, no bairro de Guarapiranga, na capital paulista, onde há uma conhecida represa e clubes de iatismo. O local oferece aulas de canoagem para pessoas com e sem deficiência.

— Inclusão social é quando você está junto, e não excluído e separado. No instituto, todos são bem-vindos — resume.

A ideia, no entanto, não é esquecer as diferenças. Mas sim olhar para as particularidades e necessidades de cada um, fortalecendo a convivência. Ao longo de mais de dez anos sem o movimento das pernas, Fernando vê que conseguiu lidar bem com os olhares preconceituosos:

— Falam muito sobre esse papinho de "Somos todos iguais". Somos nada! Somos todos diferentes. Essa é a grande característica do ser humano: o quanto somos diferentes, cada um com a sua particularidade. Quando me tornei cadeirante, realmente vi que passei a ser um espelho do que as pessoas são. Elas me julgam e não é pelo que sou. Quando tive esse entendimento, as coisas ficaram muito mais claras e leves. Não sou o que as pessoas enxergam de mim. Se alguém vê que sou incapaz ou inválido, é porque talvez, se estivesse na situação que eu vivo, seria incapaz ou inválido. Se o cara me percebe como um monstro, é que talvez ele tenha essa mentalidade. ●

REPRODUÇÃO / INSTAGRAM

EM MOMENTO romântico com a namorada (acima), no simulador para o salto de paraquedas (ao lado) e em voo livre pelo Rio de Janeiro

PERFUMES SÃO capazes de ativar nossas lembranças mais queridas. O Kaiak Vital, da Natura, é uma fragrância direcionada aos homens, mas agrada também às mulheres que gostam de um cheirinho mais fresco, amadeirado. A proposta é de um reencontro com o mar, e a sensação é bem essa mesmo. E mais: a embalagem, lindíssima e multicolorida, é feita de plástico reciclado, retirado do litoral brasileiro. R$ 94,90 (100ml). SAC: 0800-115566.

NAIARA ANDRADE
Repórter

A LOÇÃO DRENANTE (R$ 46,90) e o Gel Anticelulite (R$ 109,90) da Nativa Spa - Ginseng & Cafeína, de O Boticário, são produtos indicados para quem sofre com inchaço. Podem ser potencializados se acompanhados dos demais produtos da linha. Mas eu experimentei apenas os dois em automassagens depois do banho. A sensação de inchaço melhora muito. Após 20 dias de uso, o bumbum ficou menos "celulitado", e a pele, mais firme. SAC:0800-041-3011.

CAMILLA MOTA
Editora-assistente

HIDRATAÇÃO PROFUNDA e pigmentação dos fios por um só produto. A Máscara de Revitalização Morenas Iluminadas Caramelo Olenkolor, da Olenka Cosméticos, é uma ótima pedida para manter a coloração do cabelo semanas depois da coloração. Também tem nas tonalidades Black Petróleo, Cobre Luminoso, Loiro Dourado, Loiro Intenso, Loiro Prateado e Loiro Platinado. O pote com 500g do produto dura 40 aplicações, em média, e é superfácil de usar, mecha por mecha, deixando agir por cerca de 20 minutos. R$ 120. SAC: sac@olenkacosmeticos.com.br.

N.A.
Repórter

SABE AQUELE kit primeiros socorros da beleza? Bota um hidratante labial Vult nele! Vale a pena! Além de cumprir sua função primordial de hidratar com rapidez, ele deixa uma corzinha leve nos lábios que dá uma levantada no rosto e ainda tem um gostinho bom de morango. Pode ajudar até no beijo, imagina??!! R$ 19,90. SAC: (11) 3716-3521.

GABRIELA GERMANO
Editora-assistente

MÃOS À OBRA!

Saiba quais foram os empregos que nossos ídolos já tiveram antes de se tornarem famosos: trabalho não faltou!

GABRIELA MEDEIROS
gabriela.medeiros@oglobo.com.br

Muitos dos famosos que hoje fazem sucesso nos palcos e nas telas já ralaram bastante em outras profissões antes da fama. Nem sempre aquele sonho com uma carreira na atuação, na música ou até mesmo no esporte foi logo a primeira experiência deles. Neste Dia do Trabalho, confira uma lista de celebridades e o que eles faziam antes de estarem nos holofotes: tem garçom, vendedor, professor, frentista, padeiro...

ANITTA

A cantora, que já alcançou o topo das paradas mundiais e acumula sucessos dentro e fora do país, chegou a cursar Administração em uma escola técnica quando mais jovem. Com objetivo de ter grana para comprar roupas de escritório para seu primeiro emprego, um estágio em uma mineradora multinacional, a carioca também trabalhou como vendedora de roupas por um mês. "Eu era péssima", confessou ao "Altas horas".

LUAN SANTANA

Sucesso no Brasil todo, o cantor não teve sua primeira experiência no universo da ralação em cima dos palcos, mas esteve bem perto da música. O primeiro emprego de Luan foi como telefonista em uma rádio gospel na cidade de Maringá, no Paraná. "Era um trabalho voluntário. Eu atendia os telefonemas, anotava o pedido do povo. Depois ia no ar e falava que música a pessoa queria ouvir e para quem queria oferecer", contou o artista, de 31 anos, em uma entrevista quando ainda era novinho, em 2012.

TATÁ WERNECK

A atriz e apresentadora já foi maquiadora e vendia cosméticos de porta em porta para ajudar a complementar sua própria renda no início da carreira. "Eu ensinava as mulheres a fazerem a maquiagem, fazia de um lado e elas do outro", relembrou Tatá ao GNT em 2015. Hoje, ela coleciona papéis em novelas, filmes e tem seu próprio programa, o "Lady night".

DALTON VIGH

O ator, que está no ar na reprise de "O clone", na pele de Said, e na inédita "Poliana moça", como Otto, já trabalhou dando aulas num curso de inglês. "A escola tinha um método muito específico, então eu aprendi a utilizar esse método. Nem me considero um professor, mas sim um instrutor de inglês", explicou Dalton Vigh em entrevista ao "Encontro", em 2015: "Trabalhei com isso por uns dois ou três anos".

FABIULA NASCIMENTO

A atriz já foi cabeleireira, e das boas! “Tinha uma clientela fixa, principalmente as crianças, que adoravam cortar cabelo comigo. Acho que porque eu era engraçada, tinha essa coisa meio artística na veia e elas se divertiam”, contou Fabiula ao “Vídeo show”. Além de atender a clientela, também fazendo unhas, ela ajudou a administrar um salão de beleza nos anos 1990, em sociedade com a mãe.

IVETE SANGALO

Veveta precisou ralar bastante para ajudar nas despesas da família antes do sucesso no mundo da música. Entre outras atividades, a artista já trabalhou fazendo e entregando quentinhas: “Passava dias cortando cebolas, chorando. Mas tudo mudou, virei cantora, uma oportunidade incrível”, brincou Ivete em um quadro do “Vídeo show”.

ANDERSON SILVA

Antes de se tornar um grande campeão nos ringues, o lutador já trabalhou em uma rede de lanchonetes, em Curitiba. O Spider contou ao “Altas horas” um episódio delicado que viveu na época, quando foi vítima de preconceito: “Um senhor disse que não queria ser atendido por um negro”.

BIANCA ANDRADE

Influenciadora, empresária e ex-BBB, Bianca já trabalhou como copeira e deu aula para crianças antes da fama. A carioca, que nasceu e cresceu na Favela da Maré e atualmente tem mais de 17 milhões de seguidores nas redes sociais, celebra: “Até hoje, quando olho para trás e vejo minha trajetória difícil, sou grata por tudo. Essas dificuldades me ajudaram a ser quem eu sou”.

RODRIGO LOMBARDI

Antes de fazer sucesso com papéis marcantes na TV, como o indiano Raj de “Caminho das Índias” e o Alex de “Verdades secretas”, o ator ralou bastante como garçom. “A primeira mesa que eu servi era bem do lado da saída da cozinha. Eu estava com três pratos quentes nos braços e deixei cair tudo”, relembrou Lombardi no “Vídeo show”, em 2009, quando fez uma visita ao tal restaurante. “Sinto muita saudade”, afirmou na época.

MURILO BENÍCIO

No ar como Tenório, em "Pantanal", e como Diogo, Lucas e Léo na reprise de "O clone", o artista coleciona papéis de sucesso. Mas, muito antes de se tornar um ator prestigiado, Murilo passou três anos em São Francisco (EUA), onde teve outras ocupações. "Morei lá entre 1989 e 1991, e lavei muito chão e entreguei pizza", recordou em 2014 ao voltar ao local para as gravações da novela "Geração Brasil."

NATÁLIA DEODATO

Ex-BBB, Nat hoje é conhecida no Brasil inteiro. Antes disso, a mineira já tinha um currículo extenso: ela vendeu bombons, trabalhou como manicure e designer de unhas no salão de sua mãe, esteve em diversas ações como promoter e trabalhos como modelo. Aos 13 anos, Natália foi também auxiliar de marcenaria. "Fiz um pouco de tudo. Sempre gostei da minha liberdade e planejei dar uma qualidade de vida melhor para a minha família. Entendi que só conseguiria com trabalho e esforço. Nada cai do céu, né?", pontua a ex-sister.

GRAZI MASSAFERA

Antes de entrar no "BBB 5", a atriz trabalhava como modelo e participava de concursos de beleza. Mas Grazi também já teve outras ocupações, como babá, vendedora em uma loja de cosméticos e manicure. "Trabalhei em salão, fiz cabelo... Tudo que aparecia", contou no "Altas horas".

BELLA CAMPOS

A atriz faz sua estreia em novelas como a Muda de "Pantanal". Mas, antes disso, quando ainda estava no ensino médio, ela já quis cursar Psicologia. Na época, ela morava em Florianópolis, onde trabalhou como atendente de pet shop, auxiliar de farmácia e, por último, num café dentro de um teatro. "Todo mundo me perguntava se eu era atriz ou modelo. Tenho 1,62m e entrei numa agência de modelos porque o gerente do café me indicou. Em pouco tempo, fechei uma campanha de sapato", recorda Bella.

LÉO SANTANA

Antes de ser um cantor de sucesso, o GG da Bahia já teve diversas outras ocupações, como barman, fazendo coquetéis num bar, e vendedor de frango assado na praia. "O que me deu um dinheirinho também para ajudar até a botar um pão em casa foi cortar cabelo, desenhando barba e tudo", relembrou Léo Santana em entrevista ainda no início da carreira na música. O artista chegou a ter sua própria barbearia e antes trabalhou como ajudante em um salão de beleza.

FÁTIMA BERNARDES

Antes de entrar para o mundo do jornalismo, a apresentadora deu aulas de balé por cinco anos em uma escola de dança no Méier, bairro carioca onde ela morava com a família. "Meu primeiro emprego é inesquecível. É muito emocionante lembrar daquela fase", disse Fátima ao portal do "Encontro".

LEXA

Para ajudar nas contas em casa, a cantora já trabalhou como padeira. Em 2020, ela se emocionou com uma homenagem que recebeu no "Domingão" e relembrou o período: "A gente não tinha condições e falei: 'Mãe, vou trabalhar, não tem problema, consigo conciliar estudo e dar um jeito'. Era um trabalho extremamente braçal, fiquei com marcas de queimaduras por muito tempo nos braços. Mas a vida ensina. Hoje, me sinto muito madura, preparada, dou valor ao meu dinheiro, às pessoas que estão comigo, porque a gente não chega a lugar nenhum sozinho".

CHAY SUEDE

O ator já trabalhou com o pai no Desafio Alienígena, um labirinto de terror itinerante que era atração em shoppings e parques de diversões. "Eu me fantasiava de todos os alienígenas, usava máscaras, para dar sustos nas pessoas. Pude cumprir as mais variadas funções nesse trabalho", contou ele. Antes da fama, Chay Suede também preparava os recheios dos bombons que a mãe vendia.

LÁZARO RAMOS

Antes da carreira de sucesso no mundo artístico, Lázaro trabalhou num hospital, no interior da Bahia, com exames de fezes, sangue e urina. "Meu primeiro trabalho foi como técnico em patologia aos 18 anos. Primeiros passos para aprender o valor de estar empregado", escreveu nas redes sociais.

VALESCA POPOZUDA

A funkeira trabalhava como frentista antes de ser famosa. "Comecei no posto de gasolina com uns 18, 19 anos", contou Valesca ao "Vídeo show", e continuou: "Depois eu resolvi fazer figuração e, nesse tempo, engravidei. Quando meu filho nasceu, precisava trabalhar e então voltei para o posto. Na época em que ele fez 1 ano, entrei na Gaiola das Popozudas. O convite surgiu nessa época".

TELINHA

Zean Bravo zean.bravo@extra.inf.br

CRÍTICA

DE FRENTE PARA A TV

JUMA E JOVE 2.0

Até então conhecida por ter protagonizado "Malhação: toda forma de amar" (2019), Alanis Guillen, a Juma do remake de "Pantanal", foi mais um grande acerto de escalação da novela. A jovem atriz, de 23 anos, está brilhando no papel da menina que cresceu de forma selvagem, no meio do nada, ao lado da mãe, Maria (Juliana Paes). Ao ver o trabalho no ar, fica nítido que Alanis se empenhou bastante em sua preparação para atuar na novela: todos os detalhes, dos gestuais até a forma de falar, estão em harmonia com o universo da personagem. Sem falar do talento nato da atriz, que é dona de um olhar dos mais expressivos.
Já as primeiras cenas de Jesuita Barbosa como Jove, outro personagem central da história, causaram certo estranhamento. Depois de uma primeira fase impecável, com todos os atores adequados aos seus personagens, o filho rebelde sem causa de Madeleine (Karine Teles) parecia artificial em cena. Nas redes, muita gente reclamou que Jesuita, de 30 anos, não tinha mais idade para viver um personagem de 25. Discordo. Para mim, o principal problema foi a caracterização para deixar o ator com um ar mais jovial. O que é aquela tintura acaju que usaram no cabelo dele? Eu me lembrei imediatamente do Jovem, tipo cômico interpretado pelo saudoso Chico Anysio que, por sua vez, foi inspirado na aparência, na voz e no jeito de falar do ator Taumaturgo Ferreira na novela "Mandala" (1987). Confesso que o Jove de Jesuita não me descia muito nas primeiras cenas do personagem. Demorei um tempo para me acostumar com ele. Mas o tal estranhamento foi se dissipando ao longo dos capítulos. Dono de um talento inquestionável, o ator agora já me parece uma escolha acertada para o papel. Mimado como a mãe dondoca e orgulhoso e teimoso como o pai peão, Jove é um tipo complexo, com várias camadas. Somente um profissional tarimbado teria estofo para interpretar um homem à procura do seu lugar no mundo. E agora ele vem fazendo um belo trabalho.

ALANIS GUILLEN ESTÁ BRILHANDO EM 'PANTANAL'; JESUITA BARBOSA CAUSOU CERTO ESTRANHAMENTO

O jovem casal da primeira versão

Cristiana Oliveira é lembrada até hoje por ter interpretado a Juma na primeira versão de "Pantanal", que foi ao ar na extinta Manchete, em 1990. Assim como Alanis Guillen, ela tinha feito um trabalho anterior na TV, a novela "Kananga do Japão" (1989), quando atuou na novela de Benedito Ruy Barbosa. Já Marcos Winter, o Jove dos anos 1990, estava em seu quarto papel na TV na ocasião. Na primeira versão, o romance entre o jovem criado na cidade e a moça quase selvagem do Pantanal encantou o público.

ZAPEANDO

ATOR E MODELO ISRAEL EYER ESTREIA NA TV

O ator e modelo Israel Eyer pode ser visto agora na série "Reis", da Record. Estreante na televisão, o artista é formado pela Casa das Artes de Laranjeiras (CAL). Aos 28 anos, ele fez aulas para aprender arco e fecha antes de interpretar um soldado israelita na produção bíblica.

DIVULGAÇÃO

DIA DO SERTANEJO NO CANAL BIS

O canal Bis preparou uma programação para marcar o Dia do Sertanejo, que será comemorado nesta terça-feira. No ar a partir das 16h, o especial "Música sertaneja do Brasil" ganhará uma maratona com vários episódios. Os programas reúnem vários clássicos do gênero musical.

UM MERGULHO NA CULTURA AMAZÔNICA

Com estreia marcada para junho, a série "O som do rio", que será exibida com exclusividade pelo YouTube, foi criada e produzida por Maria Gadú, Estela Renner e Marcos Nisti. A atração mostrará Gadú e a ativista indígena Val Munduruku numa viagem pelo Rio Tapajós.

NOVELAS

RESUMOS DA SEMANA

JOÃO MIGUEL JÚNIOR/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

Mariana (Selma Egrei) fica completamente desesperada quando Jove (Jesuita Barbosa) revela que abriu mão da herança de José Leôncio (Marcos Palmeira).

PANTANAL

GLOBO • SEG A SÁB | 21H20

SEGUNDA-FEIRA
Jove consegue convencer Juma a deixar que ele frequente sua casa. Guta sente ciúme de Juma e discute com Jove. Tadeu vê Guta chorando e culpa o irmão. Jove compara Zé Leôncio ao Velho do Rio. Guta dá um ultimato em Tenório.

TERÇA-FEIRA
Tadeu tira satisfações com Jove. José Leôncio questiona Jove sobre seu interesse por Juma. Zaquieu se anima por começar a trabalhar com Madeleine nas redes sociais. Tibério tenta se aproximar de Muda. José Leôncio decide ter uma conversa séria com o filho.

QUARTA-FEIRA
José Leôncio manda Jove voltar para o Rio de Janeiro, e Filó tenta reverter a situação. Jove pede para ficar na tapera de Juma. Ela protege Jove da onça que ronda a tapera. Juma fala para José Leôncio que Jove foi embora com o Velho do Rio. José Leôncio ordena que os peões encontrem o Velho do Rio. Madeleine flagra Irma na casa de Gustavo.

QUINTA-FEIRA
Jove decide ensinar Juma a ler. José Leôncio se preocupa com o sumiço do filho. Juma se entristece quando Jove diz que vai embora do Pantanal. Guta sofre com a ausência de Jove. Tibério descobre Jove na tapera de Juma. Tadeu conta para Guta que Jove está morando com Juma. Zé Leôncio afirma que trará Jove e Juma para a fazenda.

CLIMA
Maria (Isabel Teixeira) gosta dos elogios que recebe de Alcides (Juliano Cazarré).

JOÃO MIGUEL JÚNIOR/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

JOVE LEVA JUMA PARA O RIO DE JANEIRO

José Leôncio manda Jove voltar para o Rio de Janeiro, e Filó (Dira Paes) tenta em vão reverter a situação. O jovem deixa a fazenda do pai e pede para ficar na tapera de Juma (Alanis Guillen). Após passar um período com a moça na casa dela, Jove decide levá-la para conhecer a Cidade Maravilhosa.

SEXTA-FEIRA
Juma se declara apaixonada por Jove. José Leôncio enfrenta Jove, e Juma sai em sua defesa. Tibério convence Jove a se despedir de Juma e voltar para a fazenda do pai. Maria gosta dos elogios que recebe de Alcides. Jove briga novamente com José Leôncio. Jove leva Juma com ele para o Rio de Janeiro. José Leôncio se desespera ao saber que Juma foi embora do Pantanal com Jove.

SÁBADO
Juma se assusta com a cidade. Uma onça rodeia a tapera, e Muda fica apavorada. Madeleine não se conforma com a presença de Juma. Tibério se preocupa com Muda. Irma tenta conversar com Juma. Muda atira sem querer no Velho do Rio. Tibério leva Muda para a fazenda de José Leôncio e se surpreende quando ela fala. Mariana se desespera quando Jove revela que abriu mão de sua herança.

QUANTO MAIS VIDA, MELHOR

GLOBO • SEG A SÁB | 19H40

SEGUNDA-FEIRA
Flávia diz que não perdoará sua mãe, e Paula fica arrasada. Cora vê Roni se divertir com Tina. Guilherme pede para Rose manter o segredo sobre a paternidade de Tigrão. Paula descobre que Carmem grampeou o telefone de sua sala. Guilherme volta a operar. Depois, o médico vê Tigrão com Neném.

TERÇA-FEIRA
Paula defende Flávia das implicâncias de Celina. Daniel mostra o documento para pedir a interdição de Guilherme, e Celina reage eufórica. Roni briga com Cora por causa de Tina. Flávia descobre que Paula esteve na padaria de Juca e fica intrigada. Guilherme descobre que foi interditado pelos pais.

QUARTA-FEIRA
Roni não deixa Cora sair com ele e Tina. Guilherme tem uma violenta discussão com Daniel e Celina. Neném descobre que não voltará a integrar o time do Flamengo e fica arrasado. Gabriel rejeita Carmem. Flávia conforta Guilherme. Odete descobre que Paula é Eliete.

QUINTA-FEIRA
Flávia confirma a Daniel que Guilherme pode morrer. Odete chantageia Paula. Rose decide voltar para o Brasil. Roni se diverte com Bianca e Tina. Tigrão pede para Neném jogar bola com ele. Cora manda seus capangas pegarem Tina. Neném e Tigrão procuram Tina.

SEXTA-FEIRA
Neném e Tigrão salvam Tina. Guilherme faz várias operações no hospital público. Paula espiona Carmem. Guilherme assina a procuração para Daniel e Celina. Joana e Marcelo reatam. Chega o dia do aniversário de Tigrão. Celina implica com Joana e os funcionários da clínica. Rose volta para o Brasil e procura Neném.

SÁBADO
Rose e Neném se beijam. Paula e Marcelo conversam com Madame Lu. Rose avisa a Guilherme que contará a Neném que ele é o pai de Tigrão, e o médico fica apavorado. Paula enfrenta Odete, que decide se vingar. Cora pensa em destruir o salão de Nedda.

REPRODUÇÃO/REDE GLOBO

PAULA PROTEGE FLÁVIA, E ODETE A AMEAÇA

Depois de descobrir que sua filha está viva e é Flávia (Valentina Herszage), Paula (Giovanna Antonelli) não consegue mais disfarçar seu comportamento diferente diante da dançarina. Sem saber da verdade, numa conversa com a empresária, Flávia deixa escapar que nunca perdoará sua mãe, deixando-a arrasada. Paula defende Flávia da implicância de Celina (Ana Lúcia Torre) e avisa a Ingrid (Nina Tomsic) que elas farão a campanha da Terrare com a moça. Mas Odete (Luciana Paes) descobre que Paula é Eliete e a chantageia.

REENCONTRO
Rose (Bárbara Colen) volta para o Brasil, procura Neném (Vladimir Brichta), e os dois se beijam.

Não perca!

Guilherme é interditado pelos pais

REPRODUÇÃO/REDE GLOBO

Guilherme (Mateus Solano) terá dias difíceis. Por sugestão de Celina, Daniel (Tato Gabus Mendes) acaba interditando o filho. Quando descobre o que os pais fizeram, o médico tem uma violenta discussão com os dois. O doutor, que passa a fazer cirurgias em hospitais públicos, ainda ficará apavorado quando a ex-mulher lhe disser que vai contar a Neném que ele é o pai de Tigrão (Matheus Abreu).

ALÉM DA ILUSÃO

GLOBO ● SEG A SÁB | 18H20

SEGUNDA-FEIRA
Joaquim consola Isadora, e Heloísa percebe as más intenções dele. Margô chantageia Úrsula. Iolanda se muda para a casa de Davi.

TERÇA-FEIRA
Davi se enfurece com a ousadia de Iolanda. Lorenzo recebe autorização para voltar para casa e tenta convencer Bento a ir com ele. Davi flagra Iolanda vasculhando suas coisas. Emília encontra Enrico no bar de Giovanna.

QUARTA-FEIRA
Tenório celebra o casamento de Mércia e Natan. Lorenzo decide voltar para o Brasil sem Bento. Isadora vê Iolanda na porta da casa de Rafael. Violeta vê seu broche em Margô e comenta com Eugênio. Isadora pede para Violeta ajudar na fuga de Mércia e Natan. Úrsula tem uma ideia para Joaquim reconquistar Isadora. Davi pede a ajuda de Augusta para treinar um truque.

QUINTA-FEIRA
Lorenzo se despede de Bento. Davi descobre quem é o pai de Toninho. Joaquim consegue um convite para Isadora ir a um desfile de moda no Rio. Violeta deixa Leônidas tratar Matias. Davi tenta encontrar o pai de Toninho. Isadora decide ir para o Rio de Janeiro acompanhada de Joaquim.

SEXTA-FEIRA
Matias volta para casa. Isadora vê Eugênio e Violeta se beijar. Matias diz a Heloísa que sabe onde está sua filha. Olívia embarca com Mércia e Natan para Belém. Lorenzo chega em casa e revela que Bento morreu, mantendo a promessa que fez. Davi pede a ajuda de Arthur para achar o pai de Toninho.

SÁBADO
Letícia sofre pela perda de Bento, enquanto Silvana cuida dele na Itália. Joaquim finge não saber sobre Violeta e Eugênio para Isadora. Benê conta para Tenório que Olívia foi embora e confessa um grande segredo. Davi vê o show de Pablo, pai de Toninho, no circo. Davi convida Pablo para se apresentar na festa de Natal da vila operária.

FABIO ROCHA/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

DAVI DESCOBRE QUEM É O PAI DE TONINHO

Davi/Rafael (Rafael Vitti) se vê em maus lençóis quando Iolanda (Duda Brack) mente dizendo que ele é pai de Toninho. Já separado de Isadora (Larissa Manoela), o rapaz vê a aliada de Joaquim (Danilo Mesquita) se mudar para sua casa, mas o mágico logo descobre um jeito de sair dessa furada. Com um novo truque, ele descobre a verdadeira identidade do pai do menino e começa uma saga em busca do rapaz. Davi observa o show do pai da criança num circo e o convida para se apresentar na festa de Natal da vila operária.

REVELAÇÕES
Benê (Claudio Jaborandy) conta para Tenório (Jayme Matarazzo) que Olívia (Débora Ozório) foi embora e decide revelar em confissão seu grande segredo.

Não perca!

Joaquim viaja com Isadora para o Rio

JOÃO MIGUEL JR/REDE GLOBO/DIVULGAÇÃO

Joaquim segue empenhado em conseguir retomar o posto de noivo de Isadora. O administrador vai conseguir um convite para que a mocinha participe de um evento de moda no Rio de Janeiro e viaja até a cidade junto com ela. Lá, Joaquim apronta todas. O vilão coloca fogo em um vestido e sabota os sapatos da modelo que irá desfilar com a roupa produzida por sua amada.

POLIANA MOÇA

SBT ● SEG A SÁB I 20H30

SEGUNDA-FEIRA
Dona Branca dá conselhos amorosos para André e João. Pinóquio quebra peça interna atrasando planos dos vilões. Magabelo vai até a casa de Otto, eles presumem que o suspeito da investigação estava indo atrás dos cristais de Estér. João volta para casa. Ele conversa com Poliana e decide como vai ser o relacionamento dos dois. Otto vai atrás dos três cristais.

TERÇA-FEIRA
Roger arma para obter os cristais. Davi sai para passear com Helena e eles falam de vínculo de pai e filha. Poliana fica com ciúme de Helena com João. Violeta tenta consertar peça que Pinóquio danificou. Otto conta sobre os cristais a Sérgio e ele testa a veracidade das pedras.

QUARTA-FEIRA
Para esquentar a relação, Sérgio convida Joana para um encontro. Violeta se machuca e não pode ir ao hospital por estar foragida. Otto conta a Sérgio os imprevistos com os cristais e pensa numa solução para decifrar o caso. Amigos da faculdade fazem festinha na casa de Vinícius. Davi é sequestrado, e Eugênia recebe a notícia.

QUINTA-FEIRA
Éric aparece na casa de Poliana, ao lado da garota e sua amiga Kessya. Eles tiram fotos comendo brigadeiro e publicam nas redes sociais. João vê as imagens e fica com ciúme. Abalado, liga para Helena. Chloe e Pedro rezam para o pai sequestrado, e Helena fica com peso na consciência pela falta de carinho com o pai. A turma da faculdade encontra Davi. Glória vê que Roger chega tarde em casa e comenta do sequestro do médico.

SEXTA-FEIRA
Davi vai para a delegacia para prestar depoimento e fazer exame de corpo de delito. O médico retorna para casa. Roger manda Violeta voltar ao trabalho. Nas gravações da websérie, João fica com ciúme de Poliana com Éric, e Poliana de João com Helena. Tânia volta de viagem, tenta falar com Otto, mas Sara complica o acesso.

SÁBADO
Resumo dos capítulos da semana.

SBT/DIVULGAÇÃO

APÓS PASSEIO COM FILHA, DAVI É SEQUESTRADO

Davi (Marcello Airoldi) é sequestrado após passear com Helena (Luisa Bresser). A menina fica com peso na consciência pela falta de carinho com o pai.

REIS

RECORD ● SEG A SEX I 21H

SEGUNDA-FEIRA
Abner agora passa a se sentir cada vez mais confiante para reinar e ocupar o tão cobiçado trono de Israel, sentindo que poderá ser o escolhido para o cargo. Samuel precisa tomar uma atitude surpreendente contra os seus próprios filhos . Naás tem um novo e importante encontro com Luciér e os dois conversam sobre os seus planos. Saul se aproxima do profeta Samuel, sem saber ainda que ele terá um papel fundamental na sua vida daquele momento em diante.

TERÇA-FEIRA
Saul e Samuel se conhecem e conversam. Um rápido e intenso ataque dos inimigos pega os israelitas totalmente de surpresa e eles começam a tentar se organizar para se defenderem como podem.

QUARTA-FEIRA
Sob uma nova ameaça feita por Naás, Peduel decide então implorar por clemência ao rei Amonita. Depois de se conhecerem, Saul agora é ungido por Samuel. O homem do campo então recebe novas e importantes instruções vindas do profeta.

QUINTA-FEIRA
Em outro momento de bastante agressividade, Naás também faz uma ameaça a Kayla, com quem vinha mantendo um relacionamento, e ela então vê que Abner está se aproximando dos dois. O rei Amonita começa a mostra muita surpresa com as habilidades que ela está demonstrando para todos. Ainoã acha estranho a ausência do seu marido e se questiona sobre os motivos para que isso esteja acontecendo. Abner retorna e diz que não chegou a encontrar Saul no seu caminho.

SEXTA-FEIRA
Saul e Ainoã têm um reencontro, depois de a mulher ter notado que ele havia sumido recentemente, e os dois então conversam. Luciér decide propor um perigoso acordo a Alás e os dois debatem sobre um plano. Saul agora passa a temer pelo futuro de sua própria família enquanto descobre que Samuel anunciará o novo rei, mesmo tendo seguido à risca as ordens que foram dadas pelo profeta que o ungiu.

BLAD MENEGHEL / REDE RECORD / DIVULGAÇÃO

SAUL CONHECE SAMUEL E É UNGIDO POR ELE

Saul (Carlo Porto) mal pode esperar como a sua vida vai mudar. Ele conhece Samuel (Roberto Birindelli) e logo é ungido pelo profeta, que já lhe passa instruções.

CRUZADA abc TEMÁTICA

www.coquetel.com.br

- Atriz que vive a Juma de "Pantanal" (2022)
- Posição do prefixo numa palavra (Gram.)
- 1.550, em algarismos romanos
- Imposto de Renda (sigla)
- Novela com Juliana Paiva e Nicolas Prattes
- "No (?)", reality de sobrevivência
- (?) Beltrão, atriz de "Um Lugar ao Sol"
- Linha, em inglês
- Lixo eletrônico
- "(?) do Picapau Amarelo", programa infantil
- Folhetim do personagem Jacques Leclair
- Cidade litorânea do Norte fluminense
- Nascido na capital do Estado de Goiás
- Forma da curva de retorno
- (?) twist, reviravolta na trama de filmes
- Confusão (fig.)
- (?) Alessandra, atriz
- Que é percebido com facilidade
- Título do Brasil na Copa de 1994 (fut.)
- Suspiros poéticos
- Átrio
- A estrela principal de uma constelação
- Agravante de um crime
- "(?) it Be", sucesso dos Beatles
- Entradas de cômodos
- Homem, em inglês
- Dar (?): fazer desaparecer
- Murilo Rosa, ator de "O Cravo e a Rosa"
- "Vingadores: (?)", filme que foi sucesso de bilheteria (2019)
- Cultiva (a terra)
- Gargalha
- (?) de caridade, prática de filantropos
- Abertura nasal
- Destino da noiva que entra na igreja

Divulgação: João Miguel Júnior/TV Globo

RESPOSTA

BANCO 3/man. 4/adro — dolo — line — plot — spam.

ESOTERISMO

HORÓSCOPO

www.personare.com.br

ÁRIES 21/03 A 19/04
A versatilidade na gestão dos aspectos práticos da vida pode ser evidenciada, dinamizando processos e recursos a partir de agora.
NO AMOR: busque manter o respeito e a dedicação à cara-metade. Tente aproveitar a oportunidade de administrar a convivência com atenção. A fase astrológica pode apontar um possível conflito na comunicação. Vale adotar uma postura menos complicada e mais firme para lidar com a sua relação.

TOURO 20/04 A 20/05
Momento de renovação pessoal. Você sente necessidade de reavaliar sua vida e buscar oportunidades de mudança. Atue com discrição.
NO AMOR: a fase astrológica tende a demandar um maior entendimento entre você e a pessoa querida, ainda mais que as exigências de ordem afetiva podem aumentar. Procure perceber que você precisa organizar o seu convívio romântico para administrar melhor as diferenças pessoais entre vocês dois.

GÊMEOS 21/05 A 21/06
Os problemas podem ser vistos como oportunidades de mudança e aprimoramento pessoal. Busque não ter atitudes precipitadas.
NO AMOR: tente compreender que o seu vínculo afetivo precisa de equilíbrio, mas, para isso acontecer, é necessário que os problemas da rotina sejam resolvidos. Busque organizar o convívio romântico com firmeza. A fase astrológica tende a trazer problemas em sua maneira de lidar com o amor.

CÂNCER 22/06 A 22/07
Pode haver mudança de olhar em relação às pessoas, o que lhe permite extrair significados transformadores das experiências coletivas.
NO AMOR: procure demonstrar dedicação em administrar o convívio e não perder o dinamismo que a sua relação pede. É preciso dar atenção à rotina afetiva com uma postura tranquila ao lidar com assuntos ligados à vida a dois. A fase astrológica tende a apontar as adversidades que exigem atenção.

LEÃO 23/07 A 22/08
Ideias originais tendem a ganhar importância e fazem com que você crie oportunidades em favor da vida profissional. Seja mais maleável.
NO AMOR: em vez de deixar que os ânimos esquentem, tente se empenhar em manter o afeto em primeiro lugar. Busque adotar uma postura mais paciente ao lidar com o seu romance. Os obstáculos explicitados pela fase astrológica precisam ser administrados com segurança emocional.

VIRGEM 23/08 A 22/09
Seu senso de oportunidade pode se ampliar, fazendo com que aproveite a energia de mudança que os acontecimentos promovem.
NO AMOR: os contratempos afetivos servem para que você enfrente as diferenças pessoais com menos receio. Procure se esforçar para haver mais harmonia entre você e sua cara-metade. A fase astrológica tende a mudar sua forma de lidar com o amor e mantê-lo como prioridade em sua vida.

LIBRA 23/09 A 22/10
Afloram seus instintos, que guiam você rumo a experiências livres da monotonia. Procure ter cuidado nos gastos com o lazer.
NO AMOR: tenha mais calma e faça o possível para o afeto se fortificar. Colaborar com a pessoa querida pode fazer com que as complicações da sua relação sejam administradas com dedicação. A fase astrológica tende a pedir uma maior segurança emocional para lidar com os problemas da vida a dois.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11
Os interesses nos relacionamentos tendem a ganhar diversidade, ajudando com conversas estimulantes e que geram cumplicidade.
NO AMOR: procure administrar o afeto de maneira firme e forte. As situações complicadas devem servir como oportunidades de crescimento. A fase astrológica tende a testar sua forma de lidar com a pessoa amada. Ainda assim, os compromissos afetivos podem merecer uma repaginação.

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12
Sua capacidade de gestão tende a se revestir de versatilidade. É preciso certo esforço para conciliar os interesses.
NO AMOR: desafios do convívio romântico tendem a colocá-lo frente a frente com a necessidade de cuidar do afeto de forma mais aplicada. Tente encarar as mudanças com verdadeira disposição. Procure encarar as complicações da rotina como oportunidade de lidar com o romance de forma corajosa.

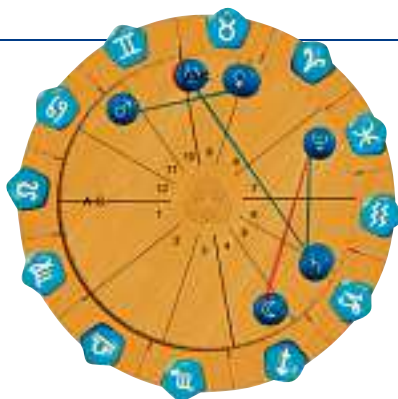
CAPRICÓRNIO 22/12 A 19/01
O momento astrológico pode despertar versatilidade nas demandas sociais. Tente ter mais atenção aos gastos com o lazer.
NO AMOR: é importante demonstrar interesse na harmonia do convívio amoroso. Chegou a hora de se colocar em contato com as necessidades da rotina. A fase astrológica pode desequilibrar o diálogo e a relação com o seu par romântico. Busque procurar fortificar a vida a dois com mais afinco.

AQUÁRIO 20/01 A 18/02
A administração da vida doméstica pode ganhar toques de originalidade. Procure mudar estratégias perante as dificuldades.
NO AMOR: a fase astrológica tende a testar a sua paciência diante das adversidades e pedem que você repense as situações com sinceridade. Procure fazer com que a vida afetiva se mantenha firme. Procure ao máximo refletir sobre os desequilíbrios do convívio romântico de modo mais atento.

PEIXES 19/02 A 20/03
Os processos mentais e comunicativos podem se revestir de criatividade, o que ajuda sensivelmente sua produção intelectual.
NO AMOR: cuidar melhor do vínculo amoroso é o que mais importa neste momento. O mais sensato é administrar seu relacionamento com dedicação e tranquilidade para haver maior cumplicidade na convivência romântica. A fase astrológica pode sugerir não perder tempo com tantas adversidades.

MAPA ASTRAL

ECLIPSE SOLAR EM TOURO
Ontem, houve um Eclipse Solar em Touro. É sugerido que comportamentos imprudentes sejam evitados no período de até seis meses, quando pequenos ou grandes eventos podem se manifestar, até que venha outro eclipse de mesma natureza (solar ou lunar).

Lendo a posição de todos os signos no seu Mapa Astral, você pode mergulhar num caminho de autoconhecimento e entender quem de fato você é, como se relaciona e muito mais. Faça uma versão gratuita de seu Mapa acessando personare.com.br/mapa-astral

TARÔ

Arcano 5 — O Papa
Não se deslumbre com as novas oportunidades, abandonando os projetos que já estão em andamento. O carnaval acabou e é tempo de retomar a atividade, não é? Você estará muito ocupado com suas tarefas, mas é importante comparecer a eventos que, de alguma forma, apontem a oportunidade de encontrar pessoas ligadas aos seus interesses, mas, sempre com os cuidados necessários. Afinal, a pandemia ainda está por aqui. Economize o seu dinheiro, evite correr riscos financeiros e não faça empréstimos. Preste atenção ao calendário de segundo reforço da vacina e da gripe também.
GLÓRIA BRITHO
www.gloriabritho.com.br

DICA HOLÍSTICA

SAÚDE
O QUE É MINDFULNESS?
A prática de mindfulness ajuda a desenvolver a atenção e a capacidade de direcionar a consciência para o momento presente. Isso significa ficarmos menos propensos a tomar decisões por impulso de reatividade, abrindo espaço para a clareza mental. Para criar novos hábitos e caminhos para a atenção plena, você pode começar sentindo um de seus pés, em seguida o outro. Faça uma respiração consciente e repita frequentemente durante o dia como uma pequena lembrança que você está vivendo realmente num corpo físico. Tire um momento para você, mesmo que seja para respiração. Esteja consciente do que está acontecendo, experimentando as sensações do corpo, observando os pensamentos e sentindo as emoções.

SANTO DO DIA

SÃO JOSÉ OPERÁRIO Durante muito tempo, 1º de maio foi comemorado como uma data que lembrava a luta de classes. Em 1955, o Papa Pio 12 decidiu cristianizar esse dia, atribuindo-lhe um santo protetor, São José Operário. Casado com a Virgem Maria, São José era carpinteiro, a quem a Bíblia denomina como um "homem justo". O santíssimo São José é protetor da Igreja Universal.

PERFIL

FAUSTÃO
TOURO E O AMOR

A gratidão é uma expressão típica do vocabulário dos nativos de Touro, como o apresentador Faustão, que faz aniversário amanhã. A grande memória e o sentimento profundo fazem deles seres que não esquecem jamais o que foi feito por eles, seja um pequeno favor ou um grande gesto. O taurino faz questão de expressar o seu profundo reconhecimento e a sua eterna gratidão de uma forma concreta, mas nem sempre encontra palavras para traduzir esse afeto. É o signo que mais valoriza o sexo pela sensação da prática, sem necessariamente vincular a fantasias mentais mirabolantes. Quem é de Touro costuma ser um amante dos prazeres sensoriais, do conforto. Gosta da sedução e de pessoas elegantes e perfumadas, sentindo atração por quem tem aparência produzida e charme na medida. Touro tem fama de ciumento e possessivo e, de fato, quando deseja alguém e constrói vínculo sexual, pode se incomodar quando se sente perdendo o monopólio do afeto e do sexo.

Gostou? Então descubra o que significa a combinação do seu Signo e Ascendente fazendo uma versão gratuita de seu Mapa Astral em personare.com.br/mapa-astral

ACORDA, MENINA!

Ana Maria Braga é a apresentadora do "Mais você"

DICA DA LOURA

Para arrumar bijuterias, utilize formas de gelo para manter tudo organizado

PRINCIPAL

ARROZ CALDOSO

INGREDIENTES: 600g de patinho cortado em bifes grossos de mais ou menos 2cm • 60ml de cachaça • 1/2 colher (sopa) de páprica picante • 1 colher (chá) de cominho em pó • 1/2 colher (sopa) de sal • 1 fio de óleo • 1/2 xícara (chá) de cebola picada • 1/2 xícara (chá) de bacon picado • 1 xícara (chá) de linguiça cortada em cubos pequenos • 1/2 colher (sopa) de alho picado • 3 folhas de louro • 800ml de água quente • caldo da marinada reservado • 200g de arroz parboilizado • 700ml de água quente • 3 folhas de couve fatiadas • 200g de queijo coalho ralado

Tempere a carne com a cachaça, a páprica picante, o cominho e o sal. Deixe marinando por uma hora. Numa panela de pressão, em fogo médio, aqueça o fio de óleo e doure os bifes. Reserve a marinada. Depois de dourados, adicione a cebola, o bacon, a linguiça, o alho e as folhas de louro. Doure mais um pouco. Adicione a água quente e o caldo da marinada reservado, Tampe a panela e deixe cozinhando por 35 minutos depois de pegar pressão. Retire a pressão, e mexa bem para desfiar a carne grosseiramente. Junte o arroz parboilizado e a água quente. Tampe novamente e leve ao fogo por mais cinco minutos depois de pegar pressão. Apague o fogo, retire a pressão, acrescente as folhas de couve fatiadas e mexa. Na hora de servir, coloque uma porção de queijo coalho ralado em pratos individuais. Por cima, coloque o arroz com carne e cubra com um ovo frito.

SOBREMESA

CREME DE CHOCOLATE E COCO COM CASTANHA-DE-CAJU

INGREDIENTES: 150g de chocolate meio amargo • 200g de chocolate ao leite • 500ml de creme de leite fresco • 300g de castanha-de-caju esfarelada • 5 colheres (sopa) de coco seco ralado • manteiga

Corte os chocolates e leve-os ao micro-ondas até derreter. Em uma panela, em fogo baixo, leve o chocolate derretido com a manteiga. Acrescente o creme de leite, aos poucos, até chegar ao ponto cremoso de ganache. Em uma taça ou copo, coloque um pouco de castanha, uma camada de ganache e um pouco de coco. Repita mais uma vez esse processo. Leve ao freezer.